



EESTI MAAÜLIKOOL  
Põllumajandus- ja keskkonnainstituut

**Lili Veesaar**

**JALGSI MATKAJATE MOTIVATSIOONI JA RAUHULOLU  
UURING EESTI MATKARADADEL**

**HIKERS MOTIVATION AND SATISFACTION STUDY ON THE  
ESTONIAN HIKING TRAILS**

Magistritöö  
Loodusturismi õppekava

Juhendaja: Marika Kose, *MSc*

Tartu 2021

Eesti Maaülikool Kreutzwaldi 1, Tartu 51014		Magistritöö lühikokkuvõte	
Autor: Lili Veesaar		Õppekava: Loodusturism	
Pealkiri: Jalgsi matkajate motivatsiooni ja rahulolu uuring Eesti matkaradadel			
Lehekülgi: 74	Jooniseid: 8	Tabeleid: 3	Lisasid: 4
Osakond: Põllumajandus- ja keskkonnainstituut Uurimisvaldkond: Sotsiaalne geograafia (S230) Juhendaja(d): Marika Kose, MSc Kaitsmiskoht ja aasta: Tartu, 2021			
<p>Liikumine on inimese igapäevane tegevus. Kogu maailmas pööratakse üha enam tähelepanu aktiivsele liikumisele ja inimese teadlikumale käitumisele looduses. Jalgsi matkamine on kõige lihtsam ja kättesaadavam matkaliik, see on vähese planeerimise ja ettevalmistusega tegevus. Seda saavad teha kõik ning see sobib igasse aastaaega. Magistritöö teemaks on jalgsi matkajate motivatsiooni ja rahulolu uuring Eesti looduses ja matkaradadel. Varasemad uuringud ei ole keskendunud konkreetselt Eesti jalgsi matkajate motivatsiooni ja rahulolu aspektidele.</p> <p>Töö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas matkaja valib oma matkamarsruudi, millised on matkaja eesmärgid matkale minnes, mis motiveerib teda jalgsi matkama ning milline on tema rahulolu peale matka.</p> <p>Uurimuse teostamiseks viidi läbi veebipõhine ankeetküsitlus, mis on kvantitatiivne uurimismetoodika. Ankeetküsitlusest saadud tulemusi töödeldi tabelarvutussüsteemiga <i>Microsoft Excel</i> ja lisaks kasutati vabavaralist statistikaprogrammi R faktoranalüüsi teostamiseks. Faktoranalüüsi abil koostati matkajate profiilid motivatsiooni ja rahulolu käsitlevate tunnuste alusel.</p> <p>Uuringu tulemustest selgusid tähtsamad jalgsi matkajate eesmärgid, motivatsioon ja rahulolu matkast. Kõige enam naudivad matkajad looduses rahu ja vaikust. Mets aitab rutiinist vabaneda ja paremini lõõgastuda. Rahulolu saavutamine peale matka on otseselt seotud jalgsimatka eesmärkide ja ootuste täitumisega. Enne matka püstitatud eesmärkide täitmine matka käigus, suurendab rahulolu ja tekitab uue motivatsioon matkama minekuks.</p> <p>Jalgsi matkajad on loodust hindavad ja keskkonnast hoolivad matkalised. Matkaraja eelistuste osas selgus, et metsarajal matkamine on kõige populaarsem jalgsimatka eelistus. Kokkuvõtlikult on Eesti jalgsi matkajatel suur huvi matkata looduses ja avastada uusi kohti. Kuid siiski on paljudele matkajatele olulisem tähistatud matkaradade olemasolu. Sellest tulenevalt on oluline pakkuda Eesti matkajatele turvalist matkarada ja tähistatud matkamarsruute. Olemasolevate matkaradade korrashoid ning uute matkaradade planeerimine ja loomine on jalgsimatka kogukonna hoidmiseks ja kasvatamiseks olulised tegevused.</p>			
Märksõnad: jalgsi matkamine, loodus, motivatsioon, rahulolu, profiil			

Estonian University of Life Sciences Kreutzwaldi 1, Tartu 51014		Abstract of Master's Thesis	
Author: Lili Veesaar		Specialty: Nature Based Tourism	
Title: Hikers motivation and satisfaction study on the Estonian hiking trails			
Pages: 74	Figures: 8	Tables: 3	Appendixes: 4
Department: Institute of Agricultural and Environmental Sciences Field of research: Social geography (S230) Supervisors: Marika Kose, MSc Place and date: Tartu, 2021			
<p>Physical activity or exercise is a crucial part in a person's everyday life and has an important role in overall human well-being. In the field of physical activities, there is a global trend towards sustainable and responsible behaviour when being active in nature. With little preparation and motivation hiking is one of the easiest and the most feasible activities available to everybody at any time of the year.</p> <p>The focus of the current master thesis is to study the motivation and satisfaction of the hikers in Estonian nature and hiking trails. To date no similar research has been previously conducted among Estonian hikers.</p> <p>Based on the previous knowledge the aim of the study is to find out and describe how the hikers choose their walking routes, what are their purpose and motivation towards hiking and elaborate the satisfaction level after the activity.</p> <p>For the quantitative analysis, a web based questionnaire survey was prepared and conducted among focus groups. The results were processed and analysed in Microsoft Excel spreadsheet format combined with the factor analysis in the freely available software R. A factor analysis was used to profile the hikers based on their motivation and satisfaction characteristics.</p> <p>The results of the survey revealed the most relevant and important goals as well as motivation and satisfaction aspects for the hikers during their journey. Majority of hikers showed to enjoy peace and quiet when being on nature. As an important ecosystem service provider, forest showed to help people to get rid of their everyday life routine and relax during the activity. In addition, the study revealed the positive correlation between the satisfaction achievement and the goals and expectations set before the hike. The higher the preparation before the hike the better satisfaction was observed among hikers and served as a seed for the new motivation to hike in the future.</p> <p>Regarding the preferences of the hiking trail, the forest trails revealed to be the most popular hiking preference among Estonians. They like to discover new hiking tracks with the marked walking paths. In conclusion, the Estonian hikers have a great interest in hiking in nature. They appreciate the ecosystem service nature provides them and care about the environmental aspects during their hiking. The hikers prefer safe, managed and marked hiking routes. As a result, it is important to offer Estonian hikers are safe and marked hiking routes. The maintenance of existing hiking trails and the planning and creation of new hiking trails are important activities for maintaining and growing the hiking community.</p>			
Keywords: hiking, nature, motivation, satisfaction, profile			

# SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	5
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE .....	8
1.1. Matkamine ja matkarajad Eestis ning maailmas .....	8
1.2. Matkajate eesmärgid ja motivatsioon .....	11
1.3. Matkajate ootused ja rahulolu .....	15
1.4. Matkajate profiilid .....	16
2. METOODIKA .....	19
3. TULEMUSED .....	22
3.1. Küsitlusele vastajate üldine iseloomustus .....	22
3.2. Matkamise sagedus, harjumused ja eelistused .....	23
3.3. Matkajate iseloomustus liikumisharrastusliku taseme järgi .....	28
3.3.1. Matkamise mõju, motivatsioon ja rahulolu matkast .....	35
3.4. Matkajate profiilid motivatsiooni, eesmärkide ja rahulolu põhjal .....	37
4. ARUTELU JA JÄRELDUSED .....	42
KOKKUVÕTE .....	46
KASUTATUD KIRJANDUS .....	48
LISAD .....	54
Lisa 1. Veebipõhine ankeetküsimustik. Jalgsi matkajate motivatsiooni uuring .....	55
Lisa 2. Küsitluses osalenute vastused jalgsi matkamisega tegeledes, nende klubisse või organisatsiooni kuuluvuse kohta. ....	66
Lisa 3. Küsitluses osalenute vastused jalgsi matkajate meelispaikade osas .....	67
Lisa 4. ANOVA analüüsi tulemused, mis näitavad erinevate faktorite väärtuste statistilist erinevust matkajate profiilide lõikes. ....	71

## SISSEJUHATUS

Matkamine on vabaõhu tegevus, mis hõlmab kõndimist looduses (Kim ja Song 2016). Tohva (2021) käsitleb matkamise mõistet kui jalgsi liikumise vormi, mille eesmärgiks on vaatlus, kogemine ja looduse nautimine. Tavaliselt liigutakse radasid pidi maa- või kõnnumaapiirkonnas. Eesti Matkaliidu (2018) jalgsi matkamise õppematerjalis on välja toodud, et matkamine on sihipärane liikumine looduses, mis eeldab eelnevat eesmärgi püstitust ja ettevalmistust. Matkamise (treenerite tasemekoolituse) raamatus on kirjeldatud matkamise olemust: “Matkamise olemus avaldub kolme tunnuse kaudu: matkal liigutakse, liigutakse loodusjõudude meelevaldas, matkal on sihtpunkt ja sihtpunkti jõudmiseks on vaja oskusi-teadmisi-füüsilist-vaimset vormi” (Hints jt 2009: 9).

Kay ja Moxam (1996 ref Collins-Kreiner ja Kliot 2017 vahendusel) eristavad kahte maapiirkonnas kõndimise tava. Esimene kategooria on tavapärane kõndimisvorm, mida käsitletakse kui lihtsat, juhuslikku, lõõgastavat, seltskondlikku ja tavapärast kõndimist looduses. Seda saab nimetada kokkuvõtvalt jalutamiseks (ingl. *walking*). Teine kategooria on sihipärane kõndimisvorm, mis hõlmab rajal kõndimist, eesmärgipärast planeerimist, mis nõuab rohkem pingutust, on väljakutsuv ning rahuldust pakkuv. Teist kategooriat saab nimetada matkamiseks (ingl. *hiking*). Käesolevas töös käsitletakse jalgsi matkamist just sellisel kujul, kus looduses liikumine on sihipärane, ette planeeritud jalgsi liikumine, koos looduse vaatlemise ja nautimisega.

Jalgsi matkamine on kõige kättesaadavam matkaliik (Eesti Matkaliit 2018). Matkamine on lihtne, seda saab teha endale sobival ajal ja kohas. Jalgsi matkamine on eelkõige looduses vaba liikumine ning seda saab pidada ka aktiivse puhkuse vormiks. Matkamine sobib igasse aastaaega. Matkamise positiivsete külgede seast saab esile tõsta selle tervislikkust füüsilise tegevusena vabas õhus. Väga oluline matkamise juures on, et see tõstab inimeste teadlikkust loodusest ja ümbruskonnast.

Covid-19 pandeemia sai maailmas alguse 2020 aasta kevadel, mis tõi kaasa olulisi muudatusi inimeste liikumisharjumustes. Venter jt (2020) on välja toonud, et pandeemia ajal suurenes

Norra jalgsi matkajate aktiivsus nii linnalähedastes parkides, metsas kui ka kaitsealadel. See näitab kui tähtis on inimestele juurdepääs rohelistele aladele looduses. Kui reisimine oli piiratud, siis inimesed asendasid selle looduses viibimisega. Eesti elanike loodusturismi uuringust selgus, et looduses viibimine on Eestis reisides äärmiselt levinud, 96% küsitlusele vastanutest on 2020. aastal sisereisidel looduses viibinud. Jalgsi matkamine ja looduses jalutamine olid inimeste loodusreiside olulised tegevused. (Eesti elanike... 2020) Inimeste tänased harjumused on palju muutunud just Covid-19 pandeemiast tingitud reisimise kitsenduste tõttu. Tihti asendati välisreis Eesti-sisese reisiga ning looduses matkamine oli sage tegevus. Eesti matkarajad muutusid väga populaarseteks ja olid kohati ülerahvastatud.

Käesoleva magistritöö teemaks on jalgsi matkajate motivatsiooni ja rahulolu uuring Eesti looduses ja matkaradadel. Töö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas matkaja valib oma matkamarsruudi, millised on matkaja eesmärgid matkale minnes, mis motiveerib teda jalgsi matkama ning milline on tema rahulolu peale matka.

Tulenevalt töö eesmärgist on püstitatud uurimisküsimused:

- Millised on jalgsi matkajate eelistused marsruudi valikul: kas matkaja valib tähistatud matkaraja või valib matkamiseks oma marsruudi (näit. loob ise oma raja looduses või metsas)?
- Millised on matkajate eesmärgid jalgsi matkama minekul?
- Millised on matkajate motivaatorid jalgsi matkama minekul?
- Milline on matkajate rahulolu peale matka?
- Millised erinevused on erineva matkastaaži ja motivatsiooniga matkajatel, seoses matkaraja valiku ja keskkonnaalaste hoiakutega?

Uurimisküsimustele vastuste leidmiseks on läbi viidud kvantitatiivne uuring ning töös kasutatakse teaduskirjanduses avaldatud teemakohaseid allikaid.

Magistritöö koosneb neljast peatükist. Esimene peatükk annab teoreetilise ülevaate matkamisest üldiselt ja seonduvatest mõistetest. Käsitletakse matkajate eesmärgi ja motivatsiooni enne matka ning rahulolu peale matka. Tuuakse välja matkajate profiilid, kuidas jalgsi matkajaid liigitatakse. Teine peatükk kirjeldab uuringu läbiviimist ja andmeanalüüsi

metoodikat. Kolmandas peatükis on kajastatud uuringu tulemused ning viimases peatükis esitatakse tulemuste põhjal tehtud arutelu ja järeldused.

Käesoleva uuringuga ei ole uuritud neid matkajaid, kes ei harrasta jalgsi matkamist või ei ole viimaste aastate jooksul jalgsimatkal käinud.

Töö autor soovib tänada kõiki, kes magistritöö valmimisele kaasa aitasid. Eriline tänu juhendaja Marika Kosele professionaalsete nõuannete ja motiveerimise eest. Suur tänu ka Marina Haldnale, kes oli väga suureks abiks andmeanalüüsi tegemisel ja tõlgendamisel. Lisaks soovin tänada kõiki uuringus osalejaid.

# 1. TEOREETILINE ÜLEVAADE

## 1.1. Matkamine ja matkarajad Eestis ning maailmas

Matkamine on juba ajalooliselt olnud inimeste oluline liikumisviis. Sõna “matk” on hakatud kasutama alates 1809. aastast, mille seletus on hoogsalt kõndimine (Rodrigues jt 2010 ref. Lee jt 2018 vahendusel). Matkamise alguseks saab lugeda seda, kui 18. sajandi Euroopas, koos romantilise liikumise ärkamisega, tekkis idee maakohas jalutamiseks iseenda heaolu jaoks ning sel ajal toimusid ka inimeste hinnangute muutused looduse ja maastiku suhtes (Ween ja Abram 2012 ref Nordbø ja Prebensen 2015 vahendusel). Dunlap ja Heffernan (1975) arutlesid juba 1975. aastal, et tänapäevast matkamist saab määratleda kui puhketegevust, kus matkaja naudib loodust ilma seda muutmata ning peale matka jääb loodus sama naturaalsesse olukorda.

Matkamist saab nimetada ühe turismi osana, kus osalejad liiguvad marsruudil aktiivselt (Kiiranen 1991: 3, 25). Matkamine on populaarne turismitegevus ja sellel on mitmeid vorme (Slabbert ja Du Preez 2017). Buckley (2006: 287) käsitlese järgi on jalgsi matkamine üks turismi vorme, kus läbitakse maastikke ja kantakse sel ajal kõike oma varustust kaasa. Jalgsimatka sooritatakse jalgsi käies, ilma liiklusvahenditeta, see võimaldab käia kõige raskemalt ligipääsetavates kohtades (Eesti Matkaliit 2018). Svarstad (2010: 92) kirjeldab matkamist, kui välitegevust, mis koosneb lühematest või pikematest jalutuskäikudest (kestvusega vähemalt tund kuni mitu päeva) loodus- ja kultuurimaastikel.

Käesolevas töös kasutatakse sõna “matk” järgmises tähenduses: matk on puhkeotstarbeline või sportlik rännak looduses (Eesti Matkaliit 2021a). Jalgsi matkamine on kõige lihtsam ja tõhusam matkamise viis, mida sooritatakse jalgsi käies ilma liiklusvahenditeta (Hints jt 2009:75).

Tänapäeval on inimeste välitegevused, eriti kõndimine ja matkamine märkimisväärselt suurenenud. Inimesed otsivad uusi võimalusi loodusega kokkupuutumiseks. (Sales jt 2018: 86) World Tourism Organization (2019: 4) on raportis välja toonud, et turistide jalgsi matkamine on üks populaarsemaid viise sihtkoha kogemiseks. See annab parema võimaluse suhelda kohalike inimestega, tutvuda loodusega ja nautida kultuuri.



Eesti Matkaliidu „Matkaseletussõnastik” annab matkarajale järgmise selgituse: matkarada on „looduses märgistatud või kaardile kantud ja täiendava informatsiooniga varustatud matkatee või looduse õpperada”. Seega mahuvad matkaraja mõiste alla kõik järgnevad rajad: looduse-, õppe-, tunnetuse-, virgestuse- ja terviserajad. (Tohva 2010) Riigimetsa Majandamise Keskus (lühend RMK) käsitleb matkaraja mõistet: matkarada on looduskasutuse suunamiseks ja liikumise hõlbustamiseks rajatud ning liikumisviisile vastavalt tähistatud rada (RMK 2021a). Sales jt (2018: 86) on oma töös kirjeldanud, et radade olemasolu looduses on vanem kui inimkonna enda olemasolu. Kõndimine on alati olnud seotud inimese ajaloo, kes on matkanud maastikul toitu otsides, palverännakuid tehes, tooteid turustades või loomi karjatades. Rajal matkamine on inimese jaoks suurepärane võimalus tutvuda uute paikadega.

Matka planeerimise põhimõtteid on kõige selgemini kirjeldatud Eesti Matkaliidu kodulehel. Eesti Matkaliidu tegevuse eesmärk on matkategevuse kaudu aidata kaasa eluterve ühiskonna arengule Eestis (Eesti Matkaliit 2021b). Matkale minemise põhimõtted:

- matkamine on looduses liikumise üks vorme, kus matkaja liigub arvestades seal kehtivate reeglitega;
- matkamine on sihipärane tegevus, kus igal matkal on oma eesmärk ja teada selle saavutamise moodused;
- matkamine annab võimaluse inimese vaimsete ja füüsiliste võimete tasakaalustatud arengule;
- matkamine on sport ilma publikuta;
- matkamine on seiklus, kus üheks edasiviivaks jõuks on uudishimu ja kammitsevaks jõuks reaalne ohutaju;
- matkamine on ümberlülitumine igapäevasest elurutiinist omaette olemisele või oma parimate sõprade seltskonnale;
- matkamine on jõukohane igale eale. (*Ibid.* 2021b)

Looduspõhine turism, mille oluline osa on matkamine, on turismitööstuses kiiresti kasvav sektor. Seetõttu tuleb arvestada matkamiseks mõeldud radade tõhusa planeerimisega. (Hugo 2010) World Tourism Organization (2019: 6) toob välja, et jalgsi matkamiseks mõeldud matkaradu saab arendada suhteliselt väikeste investeeringutega ning seeläbi arvestada ka säästva turismi põhimõtteid. Matkaradade loomine ja arendamine toob eelkõige sotsiaalset ja

majanduslikku kasu kohalikele elanikele ja annab lisandväärtuse sihtkoha atraktiivseks muutmisel turistidele. Eesti tänapäevane jalgsi matkamine toetub suures osas Riigimetsa Majandamise Keskuse ja omavalitsuste matkaradadele ning loodusturismi väikeettevõtjatele, kes pakuvad matkateenuseid (Eesti Matkaliit 2018).

Eesti on matkamiseks ideaalne koht ja seda tänu meie metsadele ja rikkalikule loodusele. Matkamise valdkonna üheks informatiivsemaks infoallikaks Eestis on Puhka Eestis veebileht, mis kajastab Eesti ametlikku turismiinfot. Puhka Eestis tutvustab matkamise võimalusi järgmiselt: “Eesti loodus pakub matkamiseks aasta läbi lõputult võimalusi. Väikese territooriumi kohta on meie maastike mitmekesisus Euroopas ainulaadne”. (Puhka Eestis 2021). RMK on Eestis loonud tiheda matkaradade võrgustiku, mis annab võimaluse looduses viibijal lisaks niisama jalgsi liikumisele, ka lõket teha ja ööbida metsas. Eestimaad läbivad kolm pikka matkarada, mis üheskoos kannavad nime RMK matkatee (RMK 2021b). Matkateed läbivad mandri-Eestit selliselt, et matkajal on võimalik Eestimaad avastada ja risti-põiki läbi käia (Puhka Eestis 2021). Juba loodud matkarajad annavad selle eelise, et matkaja liigub mööda etteantud rada ja seeläbi on matkamise mõju looduskeskonnale pigem väiksem.

Erinevatest kirjandusallikatest selgub, et ka välisriikides on matkaradade loomine ja nende järjepidev haldamine oluline protsess, et jalgsi matkajate kulgemine toimuks paremini korraldatud süsteemis. Euroopa Matkajate Assotsiatsioon ehk ERA (ingl. *European Ramblers Association*) on pannud aluse matkaradade loomisele Euroopas. Eesti liitus ERA-ga 1993. aastal ning tänaseks on Eestis märgistatud kaks üle-euroopalist matkarada E9 Ranniku matkarada ja E11 Metsa matkarada. Kokku on Euroopas liitunud matkaradade võrgustikuga 27 riiki ja E-teid on 12. E-teed on Euroopa pikamaa rajad, mis ühendavad riike Nordkapist Kreetani ja Atlandi ookeanist Karpaatide ja Musta mereni. (European Ramblers... 2021) Lisaks on Euroopas veel üks populaarne matkarada Camino de Santiago Hispaanias, mis on eelkõige palverännaku rada ja see on tuntud nii matkajate kui palverändurite seas.

Uus-Meremaa matkarajad (ingl. *Great Walks*) on loodud selleks, et paremini hallata matkajate juurdepääsu looduses raskesti ligipääsetavatesse kohtadesse ning et turistide voog oleks kontrollitud ja suurem nõudlus saaks rahuldatud. Oluliseks peetakse veel, et loodus säiliks ja vaatamist vääriavad kohad oleksid ka peale matkajate külastamist samaväärses seisukorras. (Fagan ja Kearns 2017) Hardiman ja Burgin (2015) on öelnud, et looduspõhine sihtkohaturism

on viimastel aastatel märkimisväärselt kasvanud, seda eriti jalgsi matkajate seas, kes ei soovi pelgalt passiivselt maalilist maastikku vaadata, vaid soovivad matkata aktiivselt ja tahavad näha rohkem ning kaugemaid kohti. Mitmed turismiagentuurid ja kohalikud omavalitsused üle maailma on sellele nõudlusele reageerinud, reklaamides kohalikke matkaradu koos piirkonda külastamise võimalustega. Matkaradade näiteid maailmast: Pennine Way on Inglismaal asuv üks tuntuim pikamaa matkarada, USA-s asuvad Appalachian Trail, Pacific Crest Trail, Continental Divide Trail, Peruus asuv Inkade rada mis jõuab välja Machu Picchusse, ning Austraalia pikamaa matkarajad: Overland Track, Larapinta Trail, Jatbula Trail ja Thorsborne Trail. Need pikamaa matkarajad pakuvad küllastajatele eeliseid ja võimalusi eelkõige tervisliku liikumise osas, mis saavad toimuda vapustaval maastikul. Seeläbi suureneb matkaja teadlikkus ja ta oskab looduskeskkonda paremini hinnata.

## **1.2. Matkajate eesmärgid ja motivatsioon**

Jalgsi matkamisel saavad olla väga erinevad eesmärgid ja motivatsioon, kuna matkamise populaarsus on maailmas suur, siis on ka inimeste harrastuslikud valikud suured. „Motivatsioon on indiviidi sisemine seisund, mis ajendab teda kindlal viisil käituma“ (Kidron 2008: 123). Turismis on motivatsioon olulisel kohal, see omab mõju nii individuaalsel tasandil (nt turisti käitumisele) kui ka aitab disainida motivatsioonil põhinevaid suunatud tegevusi sektoris. Motivatsiooni paremini mõistmiseks tuleks kindlaks teha turistide motiivid: 1) millised on reisimise põhjused, 2) millise sihtkoha valik tehakse ja 3) millised on reisilt saadud tulemused ehk rahulolu tase. (Castaño Blanco jt 2003 ref Christiansen 2019 vahendusel) Samad motivatsiooni põhimõtted kehtivad ka jalgsimatka puhul, ehk et matkamise analüüsi tulemuste saamiseks on oluline kindlaks teha loodusesse mineku motivaatorid.

Üheks peamiseks matkama minemise motivaatoriks peetakse matkamisega kaasnevat füüsilist heaolu (Brownson jt 2000 ref Collins-Kreiner ja Kliot 2017 vahendusel) ning Nordbø ja Prebensen (2015) uurimus kinnitab samuti, et füüsiline ja vaimne kasu tervisele on suurimad motivaatorid matkama minekul. Calbimonte jt (2018) on uurinud, et Šveitsis on juba aastaid matkamine olnud populaarne nii turistide kui kohalike inimeste seas ja selle motivatsiooniks saab pidada tervisliku seisundi parandamist. Samasugune järeldus on Lee jt (2018) uuringu tulemustel, et matkamise populaarsust on kasvatanud just looduses viibimisest saadav kasu

füüsilisele ja vaimsele tervisele. Erinevad autorid on oma uuringutes jõudnud sarnastele järeldustele, et füüsilise heaolu saavutamine on üks suuremaid jalgsi matkamise motivaatoreid. World Tourism Organization (2019) on välja toonud, et matkamine on populaarne meelelahutustegevus, millel on positiivne mõju tervisele ja inimese heaolule, ning need olulised aspektid motiveerivad inimesi matkama.

Matkamise eesmärgid võivad inimestel olla väga erinevad. Svarstad (2010) toob välja, et kõige levinumad eesmärgid on naudingu saamine loodusest, liikumine, mõtisklemine ja uute kogemuste saamine. Crust jt (2011) pikamaa matkajate uuringust selgus, et kaks põhilist eesmärki on igapäevarutiinist eemaldumine ja vaimne lõõgastus. Nad tõid välja, et matka edenedes unustad oma igapäevamured ja saad keskenduda väljakutsetele ning püüad saavutada matkale püstitatud eesmärki. Lisaks selgus intervjuueeritavatelt, et nad kasutavad matkamist üksi olemiseks ja olulistele probleemidele lahenduste otsimiseks, kuna looduses viibimine aitab selgemalt mõelda ja probleemidele alternatiivseid lahendusi leida. Fagan ja Kearns (2017) sõnul saavad olla matkamise eesmärkideks aja veetmine just metsikus looduses. Metsik loodus on loomulik, rikkumata, metsik, vaba ja väljakutsuv, selleks et nautida looduses viibimist, end proovile panna ja saada uusi kogemusi, peab matkama just metsikus looduses.

Nordbø ja Prebensen (2015: 171) on seisukohal, et matkamine on lisaks füüsilisele tegevusele seotud ka mitmete vaimse tervise hüvedega. Sales jt (2018: 86) on välja toonud, et loodusmaastikul matkamine omab suurt tähtsust terve keha ja vaimu säilitamisel. Tänapäevase matkaja üheks peamiseks motiiviks on elukvaliteedi tõstmine ja seda mõjutab otseselt looduses viibimine. Christiansen'i (2019) artiklis on matkajate eesmärkidena välja toodud ühendumine loodusega, saada visuaalset naudingut taimedest ja loomadest, keda matka käigus on võimalik vaadelda. Inimeste metsa minekul on eesmärgiks muuta oma igapäevast rutiini ja saavutada maksimaalne lõõgastus. Lee jt (2018) uuringu tulemustest selgus, et matkamisel saavad inimesed olla osa loodusest, tunda end sellega seotud ja loodusega isiklikku sidet luua. Tulemused näitasid ka seda, et matkamiselt saadud kogemused viisid üksikisikute elukvaliteedi paranemiseni nii vaba aja veetmise kui ka sotsiaalse perspektiivi seisukohalt.

Vabas õhus aja veetmine ja matkamine on Šveitsi turismis suure osakaaluga. Erineva raskusastmega matkarajad on kättesaadavad nii kohalikele kui meelitavad ligi ka välisturiste. Matkaradade populaarsus on tingitud lihtsast ligipääsetavusest, otsesest kokkupuutest

loodusega, suhteliselt madalast hinnast ning otseselt tajutavast kasust matkaja tervisele ja heaolule. (Calbimonte jt 2018) Li jt (2019) toovad oma artiklis välja, et hiinlastele on matkamine muutunud atraktiivseks kuna Hiina valitsus on märkimisväärsed investeeringuid teinud just tähistatud matkaradade loomisse. Hiinlased väärtustavad kõrgelt matkadel sotsiaalset suhtlemist ja liikumisest saadavat tajutavat kasu tervisele ning hindavad oluliseks just seda, et tähistatud matkarada pakub turvalist matkamist.

Calbimonte jt (2018) tutvustavad oma artiklis uutset kontseptsiooni “SanTour”, mis keskendub jalgsimatkaja vajadustele, arvestades nende füüsilist võimekust. Rakenduse idee pakub jalgsimatkajale uutset teenust, mis arvestab iga matkaja vajadustega ning pakub talle sobivate omadustega matkarada. Sellega loodavad uuringu autorid vähendada matkajate füüsilistest ja psüühilistest piirangutest tekkivaid negatiivseid külastuskogemuse juhtumeid, kui konkreetne matkarada jääb läbimata, sest matkaja füüsiline vorm ei võimalda seda. Seda prototüüpi on katsetatud Šveitsi turismibüroodega koostöös, ning autorid plaanivad seda rakendust edasi arendada, et kasutusala laiendada. Tegemist on väga huvitav ideega, mille arendamine annaks võimaluse jalgsi matkajate motivatsiooni säilitada ja paremini matkaradade kasutust planeerida.

Bichler ja Peters (2020) rõhutavad, et oluline on mõista põhimõtet, miks inimesed välistingimustes matkamisega tegelevad. Kui põhimõte on selgeks saanud, siis tuleb arvestada motivaatorite ja kogemustega, mis omakorda toovad kaasa rahulolu ja seeläbi ka tulevikus uuesti matkamise soovi. Motivaatorid, mis matkajate uuringust selgusid olid järgmised: lõõgastumine, avastamine ja suhtlemine. Need kolm tegurit aitasid kaasa rahulolu tekkimisele. Blom jt (2008) sõnul võib tekkida olukord, kus peamine motivatsioon on “soov põgeneda igapäevaelu rutiini eest”, mis innustab matkama ja loodusesse minema (Blom jt 2008 ref Collins-Kreiner ja Kliot 2017 vahendusel). Svarstad (2010: 97) uuringust selgub, et matkajate peamine motivatsioon vaimse tervise parandamisel on: 1) matkamine aitab osalejatel oma igapäeva mõtetest vabaneda, 2) matkamine ja looduskogemused aitavad “akusid laadida” (ing.k. *batteries are being re-charged*), 3) matkamine on kui vaimne puhastus. Kõik need motivaatorid on vastukaaluks igapäevaelule, kus inimestel on pidev ajapuudus ja koguaeg on kuhugi kiire.

Mitmed autorid maailma eri piirkondades on uurinud matkajate individuaalset motivatsiooni ja jõudnud sarnastele järeldustele, et motivatsioon on inimestel sama. Collins-Kreiner ja Kliot

(2017) uurisid matkamise individuaalseid motivaatoreid Iisraeli matkajate seas. Motivaatoreid küsiti kolmest kriteeriumist lähtuvalt: mis motiveerib enne matka, selle ajal ja pärast matka. Küsitletud jalgsi matkajate kõige suuremaks motivaatoriks oli “sõpradega koos aja veetmine”, mis enne matka motiveeris neid matkale minema. Matka ajal olid kõige suuremateks motivaatoriteks, mis aitasid kaasa matkaraja valikule, “armastus looduse ja maastiku vastu”. Kolmandaks motivaatoriks oli matka käigus “suurepäraste vaadete nautimine”, millest saadi rahulolu. Neljanda motiivina tõid uuringus osalejad välja, et matka järgselt hinnati oluliseks “füüsilist ja sportlikku kasu”, mis omakorda tekitas rahulolu ja soovi edaspidi matkamiseks. Wilcer jt (2019) poolt läbi viidud uuringu tulemused tuvastasid jalgsi matkajate motivatsiooni kategooriaid, mis käsitlevad paljusid füsioloogilisi ja psühholoogilisi vajadusi. Populaarsuselt esimesed 5 motivatsiooni kategooriat olid: 1) looduse nautimine, 2) uue matkamarsruudi proovimine, 3) uued teadmised loodusest, 4) koos perega matkamine ja 5) liikumisest saadav füüsiline koormus. Looduse nautimisega seoses toodi välja, et see aitab leevendada stressi ja luua paremat sidet loodusega meie ümber.

Uus-Meremaa matkaradadel (ingl. *Great Walks*) läbi viidud jalgsi matkajate uuringust selgus, et erinevatel sihtrühmadel on ka erinevad motiivid matkama minekul. Kogenud matkasell matkab eelkõige selleks, et saada füüsilist koormust, liikuda matkates uutel maastikel ja paljusid motiveerib soov olla üksinda. Peredegaga koos matkajaid motiveerivad eelkõige ühiste kogemuste saamine ning läbi selle õppimine ja lastele matkamise võlude õpetamine. Välisturistide jaoks on jalgsi matkamise motivaatoriks väikeste kulutustega uue sihtkoha nägemine ja Uus-Meremaa tähelepanuväärse looduse kogemine. (Fagan ja Kearns 2017)

Matkajate motivatsiooni kujundamisel ja matka sihtkohtade valimisel saab rääkida ka tõuke- ja tõmbefaktorite (ing.k. *pull and push*) olulisusest. Uysal ja Jurowski (1994: 844) kirjeldavad, et enamik tõukefaktoreid on sisemised motivaatorid, nagu soov põgeneda, puhata ja lõõgastuda, parandada tervist, seigelda ja otsida sotsiaalset suhtlust. Tõmbefaktorid aga on need, mis on seotud sihtkoha atraktiivsusega. Tõmbefaktorid on pigem käegakatsutavad ja konkreetsed ressursid, matkamise puhul näiteks matkarajad ja metsaonnid, või kultuurilised vaatamisväärsused sihtkohas. Tõmbefaktorid saavad olla ka matkajate arusaamad ja ootused, nagu uudsus, kasu saamine ja sihtkoha imidži tajumine. Kõige lihtsamalt öeldes: tõukefaktorid ajendavad inimest kodust välja minema ja tõmbefaktorid meelitavad inimese konkreetsesse sihtkohta (Kozak 2002).

### 1.3. Matkajate ootused ja rahulolu

Rahulolu on emotsionaalne seisund, mis tekib inimesel pärast kogemuse saamist. Kui saadud matkakogemus on kõrge kvaliteediga, siis tekib sellest ka maksimaalne rahulolutunne. Rahulolu mõjutavad nii inimese psühholoogiline seisund (meeleolu, tunded, jt) kui ka välised tegurid (ilm, sotsiaalne suhtlus, jt). (Christiansen 2019) Collins-Kreiner ja Kliot (2017) on oma uuringus välja toonud, et matkamise motiivid ja ootused on otseselt seotud rahulolu saavutamisega. Enne matka püstitatud ootuste täitmine matka käigus suurendab rahulolu ja soovi uuesti matkata.

Nordbø ja Prebensen (2015: 182) uuringu tulemustest selgus, et matkajate rahulolu kaks peamist tegurit olid vaimse tervise parandamine ning matkaraja lihtne läbimine. Rahulolu suurendasid: igapäevaelu kohustustest eemale saamine, maastiku nautimine, rahu ja vaikus olemine ning vaimse energia taastamine. Matkal kogetud rahu ja vaikus annavad võimaluse järelemõtlemiseks ning mõtisklusteks enda sisse, mis omakorda tekitab osalejatele õnnetunde ja nad nimetavad matkamist naudinguks (Svarstad 2010).

Crust jt (2011) on uuringus välja toonud, et regulaarne kõndimine toob kaasa märkimisväärset psühholoogilist kasu. Matka lõpetanute rahulolu suurendab heaolutunne täidetud eesmärkidest, psühholoogiline heaolu: positiivne suhtumine ja madalam stressitase ning füüsiline heaolu: parem enesetunne ja tervem olemine. Matka järgselt teatati ka väljakutsetest, mis matka käigus aset leidsid toimusid, nagu näiteks eksimine, kehvad ilmastikutingimused, valutavad jalad ja lihased. Kuid enamus uuringus osalejaid väitsid, et need on vajalikud matkakogemused, mis kokkuvõttes suurendavad enesekindlust edaspidisteks matkadeks. Lee jt (2018) tulemustest selgus, et jalgsimatkal saadud õnnetunne, põnevus ja positiivne saavutus läbitud matkarajast, olid emotsionaalse väärtusega. Looduse ilu ja sellest saadav rahulolu olid need väärtused, mida matkajad hindasid kõrgelt. Seega võiksid matkaradade arendajad mõelda, et milliseid vaateplatvorme tuleks luua matkaradade äärde, et suurendada matkaraja atraktiivsust ja pakkuda suuremaid võimalusi looduse ilu nautimiseks.

Correia jt (2013) on oma artiklis uurinud, millised on tõukefaktorite motivatsiooniteguri mõju turistidele, eelkõige peale matka tekkinud rahuloluga seoses. Tõukefaktorist tekkinud rahulolu ühtib inimese sisemiste soovidega ning tõmbefaktori rahulolu kinnitab ootusi sihtkoha vaatamisväärsuste osas. Nende järeldused olid, et nii ootused kui konkreetsed soovid on inimeste puhkuse ajal nende käitumise määravaks teguriks. Rahulolu kokku tekib turistide soovide täitumises ja sihtkohas atraksioonide vastavusest ootustele. Sama saab öelda ka matkajate rahulolu kohta, et tõukefaktori puhul on loodusesse minekul motivatsioon oluline ja tõmbefaktori osas on oluline matka vastavus ootustele, mis omakorda tekitavad kokku rahulolu ja uue motivatsiooni järgmise jalgsimatka osas.

Matkamise positiivseteks tagajärgedeks saab nimetada stressitaseme alanemist, unekvaliteedi paranemist ja otsest kasu inimese vaimsele tervisele, läbi mille paraneb elukvaliteet (Lee jt 2018). Stressi maandamine, värske õhk ja looduse ilust saadavad positiivsed emotsioonid on suurimad rahulolu näitajad, mis selgusid Eesti elanike loodusturismi uuringust (Eesti elanike... 2020). Looduses liikumisest ja viibimisest saadav kasu tervisele on lihtsamaid elukvaliteedi parandamise viise, mida inimesed saavad iseenda jaoks ära teha.

## **1.4. Matkajate profiilid**

Matkaja ehk jalgsimatkaja on jalgsi liikuv inimene, kes ei kasuta liikumisvahendit ja kannab kogu oma vajalikku varustust enda seljakotis kaasas (Lääne-Eesti Turism... 2019: 3). Turisti jaoks, kes tahab tutvuda kohalike oludega, on matkamine väga mugav, ta ei vaja muid vahendeid kui ainult ilmastikule vastavaid riideid (World Tourism... 2019: 7). Kõndimine on parim viis kogeda külastatava koha ainulaadsust.

Matkajate erinevaid profiile on selgitatud mitmete uuringute tulemustena, kus on analüüsitud matkajate käitumist, nende motivatsiooni ning erinevaid eesmärke looduses liikumiseks. Kim ja Song (2016) on välja toonud, et kui inimesed sisenevad matkamaailma, siis eelistavad nad tavaliselt loodud matkaradu, tuntud vaatamisväärsusi ja hõlpsasti ligipääsetavaid maastikke. Kuid seevastu juba kogenud matkajad, tahavad leida matkamiseks uusi kohti, kogeda rohkem ekstreemsust ja eelistavad rohkem väljakutseid pakkuvat maastikku. Antoušková jt (2014) keskenduvad oma uurimuses matkajate profiilide loomisel matkajate looduspõhiste huvidele



ja matkaraja valiku motiividele. Uuring viidi läbi Tšehhi maastikukaitsealade matkaradadel. Uuringu tulemused näitasid, et jalgsi matkajate peamine motivatsioon maastikukaitseala matkaradadele tulemisel oli looduses viibimine ning enamik matkajaid valis matkaraja vastavalt maastiku välimusele ja tingimustele. Matkajatele oli oluline, et rada kulgeks läbi metsa. Sportlikku profiili matkajad valisid matkaraja vastavalt raja pikkusele ning nende jaoks olid olulised raja alguse ja lõpu märgistused. Loodus- ja kultuurihuviliste profiili esindajad valisid tõenäolisemalt matkaraja konkreetsete loodusvaatamisväärsuste järgi.

Hispaania Natura 2000 kaitsealal viidi läbi uuring, kus uuriti matkajate motivatsiooni, lähtuvalt puhkevajadustest looduskeskkonnas ja füüsilise aktiivsuse võimalustest. Torbidoni (2011: 482) toob välja oma artiklis, et Hispaania kaitsealadel analüüsitud matkajaid saab kolme rühma paigutada: 1) loodust nautivad matkajad, 2) sporti tegevad matkajad, ning 3) tavalised matkajad. Profiilide üleselt ilmnas, et matkajatel oli kõrge rahulolu ja positiivne hinnang piirkonnale üldiselt ning matkajad olid teadlikud külastatava piirkonna kaitsestaatuses. Loodusmeelsed matkajad olid tulnud eelkõige maastikku nautima ja looduses lõõgastuma, nende jaoks olid olulised vaated ja matkaradadel asuvad teeviidad ning lisateenused. Sportlikud matkajad külastasid piirkonda juba mitmendat korda ning nende jaoks oli oluline matkarajad, mis pakkusid füüsilist tegevust. Tavalised matkajad olid piirkonda pigem sattunud tuttavate soovitusel ja viibisid kaitsealal kuni pool päeva. Kokkuvõttes olid kõige olulisemad motivaatorid looduskeskkonna nautimine, uute kogemuste omandamine ja füüsilise (sportliku) tegevuse harrastamine looduskeskkonnas.

Kim ja Song (2016) toovad oma uuringuga välja, et Lõuna-Koreas Namhansanseongi raja matkajate puhul saab grupeerida matkakogemuse alusel neli erinevat profiili: 1) algaja matkaja, 2) eesmärgile orienteeritud matkaja, 3) edasijõudnud matkaja, 4) potentsiaalne veteran. Nad väidavad, et matkamine on Lõuna-Koreas universaalne meelelahutustegevus. Seega on seal oluline matkaradade väljatöötamine, hooldamine ning säilitamine ja kohati ka külastuse piiramine. Edasiseks prioriteediks on ökoturismi programmide loomine matkajatele. Namhansanseongi matkaradadel on võimalus valida matkamarsruut vastavalt oma oskuste tasemele, see hõlbustas matkajate profiili loomisel käitumismustrite alusel taset määrata.

Liikumine on inimese igapäevane osa. Veigel (2011) on välja toonud, et kui liikumisharrastuste alla arvestada kõiki füüsilisi tegevusi, saab matkamist liigitada rekreatiivse liikumise alla. Sellisel juhul on matkamine looduses üks liikumise vorm, mis ei ole seotud võistlemise ja tulemuslikkuse parandamisele suunatud kehalise liikumisega, vaid on enda proovile panemine ning kehaliste võimete arendamine. Kim ja Song (2016) sõnul on matkaja profiil ajas muutuv, mida rohkem jalgsimatkaja matkamisega tegeleb, seda rohkem ta aja jooksul spetsialiseerub ja järgmisele tasemele tõuseb.

## 2. METOODIKA

Käesoleva töö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas jalgsi matkaja valib oma matkamarsruudi ja mis teda motiveerib jalgsi matkama, milline on tema rahulolu peale matka ning millised erinevused on erineva matkastaaži ja motivatsiooniga matkajatel, seoses matkaraja valiku ja keskkonnaalaste hoiakutega. Autor valis käesoleva uurimistöö teema, kuna on ise jalgsi matkamist harrastanud rohkem kui 10 aastat ja leidis, et on vajalik kaardistada jalgsi matkajate rahulolu ja motivatsioon Eesti matkaradadel.

Uuringu metoodikaks valis autor kvantitatiivse uurimismetoodika. Kvantitatiivsele uurimismeetodile on omane struktureeritud küsimuste kasutamine ning seeläbi saadud andmete arvuline analüüsimine, kirjeldamine ja võrdlemine. Saadud tulemuste üldistamine tugineb arvulistele argumentidele. (Uus 2007) Töö eesmärkide saavutamiseks leiti, et kõige parem andmekogumise viis on struktureeritud ankeetküsitlus veebipõhises keskkonnas. Lagerspetz (2017: 156, 179) on välja toonud, et ankeetküsimustikku kasutatakse sotsiaalteadustes teabe kogumiseks vastajate käest selliselt, et vastaja täidab ankeeti interneti teel. Ankeetküsimustiku kasutamise eeliseks on see, et küsimustele on võimalik vastata endale sobival ajal ja vastamise aeg ei ole piiratud, seega on tõenäolisem, et vastused on läbimõeldud ja põhjalikud.

Ankeetküsitlus koostati internetis *Google Forms*'i keskkonnas, kuna see on üks lihtsamaid veebipõhise küsimustiku koostamise vahendeid. Ankeetküsitluse küsimused koostati magistritöö uurimisküsimustest lähtuvalt. Küsimused sisestati veebiversiooni ja ankeedile vastamiseks kulus keskmiselt 15 minutit. Enne küsimustiku avamist, toimus küsimustiku testimine. Esmalt saatis autor küsimustiku 20.02.2021 testgrupile (5 inimest), mille käigus paluti küsimustele vastata ja autorile tagasisidet anda. Peale testgrupi tagasisidet, tegi autor küsimustikus parandusi ja täiendusi ning alates 23.02.2021 jagati valmis küsimustik interneti teel potentsiaalsetele matkajatele vastamiseks.

Veebiküsitlus oli vastajatele avatud kolme nädala jooksul (perioodil 23.03.2021 kuni 15.03.2021) ning oli anonüümne. Küsimustikku levitati erinevates matkamisega seotud interneti foorumites (näit. Hinnavaatlus) ja Facebooki erinevates matkamisega seotud

gruppides (näit. “Matkajad”, “Matkajad ja tulevased matkajad”), lisaks jagati küsitlust EMÜ Loodusturismi veebikonverentsil "Mida me õppisime aastast 2020" osalejatele. Küsimustik saadeti töö autori tutvusringkonnas matkamist harrastavatele inimestele. Töö autor palus igalühel küsimustikku edasi jagada, mistõttu saab öelda, et küsimustiku jagamisel kasutati lumepallivalimit. Lagerspetz'i (2017: 171) sõnul on lumepallivalim kasutatav just siis, kui üldkogumist ei ole olemas nimekirja. Käesoleva uuringu üldkogumi moodustavad matkalembelised inimesed, kes harrastavad jalgsi looduses liikumist. Antud uuring ei esinda tervet Eesti jalgsi matkajate sihtrühma.

Küsitlusele vastas antud perioodi jooksul kokku 610 respondenti, millest analüüsimiseks sobilikud olid 607 ankeeti. Saadud vastuste alusel on võimalik uurimises ettenähtud analüüsi teostada. Küsimustik on esitatud töö lisas 1.

Kokku oli veebipõhises küsimustikus 31 küsimust, sisaldades nii avatud vastustega küsimusi kui ka ette antud *Likerti* skaalal põhinevate vastustega küsimusi. Avatud vastustega küsimusi oli kokku 3 ja nende eesmärk oli teada saada jalgsi matkajate teemakohaseid arvamusi ja lisakommentaare. Lisaks oli mitmete küsimuste juures vastajatel võimalus lisada omapoolseid selgitusi ning arvamusi või põhjendada vastuseid. Avatud vastustega küsimused ei olnud kohustuslikud vastamiseks.

Uuringu küsimustik koosnes kolmest osast:

- Taustinformatsioon, kus olid küsimused vastaja üldiste andmete kohta (sugu, vanus, elukoht) ning klubilise kuuluvuse ja eelneva matkakogemuse osas.
- Teise osa küsimused hõlmasid jalgsi matkaja matkaraja ja marsruudi eelistusi, liikumisharrastusliku käitumise ja harjumuste kohta ning matkamise mõju loodusele ja keskkonnale.
- Kolmanda osa küsimused oli matkaja motivaatoritest enne matka ning rahulolust peale matka.

Käesoleva töö raames läbi viidud uuring on osa suuremast uuringust: Eesti Maaülikooli ja Tallinna Ülikooli ühisprojekti raames läbiviidava SA KIK rahastatava uuringu “Rekreatiivsete, sportlike ja turismitegevuse mõjud kaitsealadel – tegevuste, huvigruppide ja tegevuspaikade kaardistamine ning külastuskorralduslike soovitude väljatöötamine“. Sellest tulenevalt on osad

küsimused soovituslikud ja vajalikud suurema uuringu raames, kuid on kogutud käesoleva uuringu käigus, et sihtrühma mitte liigselt koormata mitme uuringuga ning käesolevas töös neid ei analüüsita (küsimused 17 ja 27).

Ankeetküsitlusest saadud tulemusi töödeldi tabelarvutussüsteemiga *Microsoft Excel*, milles teostati andmete kodeerimine ja esmane analüüs. Küsimustiku tulemuste andmete analüüsis kasutati tunnuste sagedusjaotuseid protsentide ja vastajate arvudena. Avatud vastustega küsimused eraldati ja analüüsiti tekstinäidetena.

Küsitlusele vastajatele anti võimalus määratleda enda liikumisharrastuslikku taset jalgsi matkamisega tegeledes. Küsimus oli järgmine: Kuidas hindad enda liikumisharrastuslikku taset jalgsi matkamisega tegeledes? (lisa 1). Liikumisharrastuse tasemed olid uuringus vastuse variantidena järgmised: a) olen nn “pühapäeva” matkaja, b) olen ebaregulaarne harrastaja, c) olen regulaarne harrastaja ning d) olen sportlik harrastaja. Vastajad hindasid enda taset vastavalt nende senisele matkakogemusele ning saadud vastuste põhjal koondas töö autor matkajate aktiivsuse tasemed kolme gruppi, mida uuringu käigus analüüsiti peatükis nr 3.

Andmete töötlemisel kasutati lisaks vabavaralist statistikaprogrammi R, faktoranalüüsi teostamiseks. Faktoranalüüs on meetod suure hulga tunnuste omavaheliste seose esiletoomiseks (Rootalu 2014). Faktoranalüüs käigus liidetakse omavahel need tunnused, mille puhul esineb tugev korrelatsioon. Nii saadakse väiksem hulk faktoreid, millega saab kirjeldada kõiki alg tunnused. Analüüsi lõppeesmärgiks on moodustada faktortunnused, mis kirjeldavad uuritavat nähtust samaväärselt, kaotamata olulist osa informatsioonist. Faktoranalüüsi abil koostati matkajate profiilid motivatsiooni ja rahulolu käsitlevate tunnuste alusel. (Niglas 2013) Lisaks kasutati *ANOVA* analüüsi (*One-Way ANOVA*), tegemaks kindlaks, kas erinevate faktorite väärtused on erinevates matkajate profiilides statistiliselt oluliselt erinevad. *ANOVA*-ga leiti seoseid teatud teist liiki küsimuste vastuste (mis ei olnud arvesse võetud faktoranalüüsis endas) ja profiilide (faktorite) vahel. P-väärtus on statistilist olulisust väljendav väärtus, mis mahub 0 ja 1 vahelistesse piiridesse (tõenäosus). Tavaliselt loetakse  $p=0,05$  tulemuste statistilise olulisuse piiriks. (Viltrop 2021)

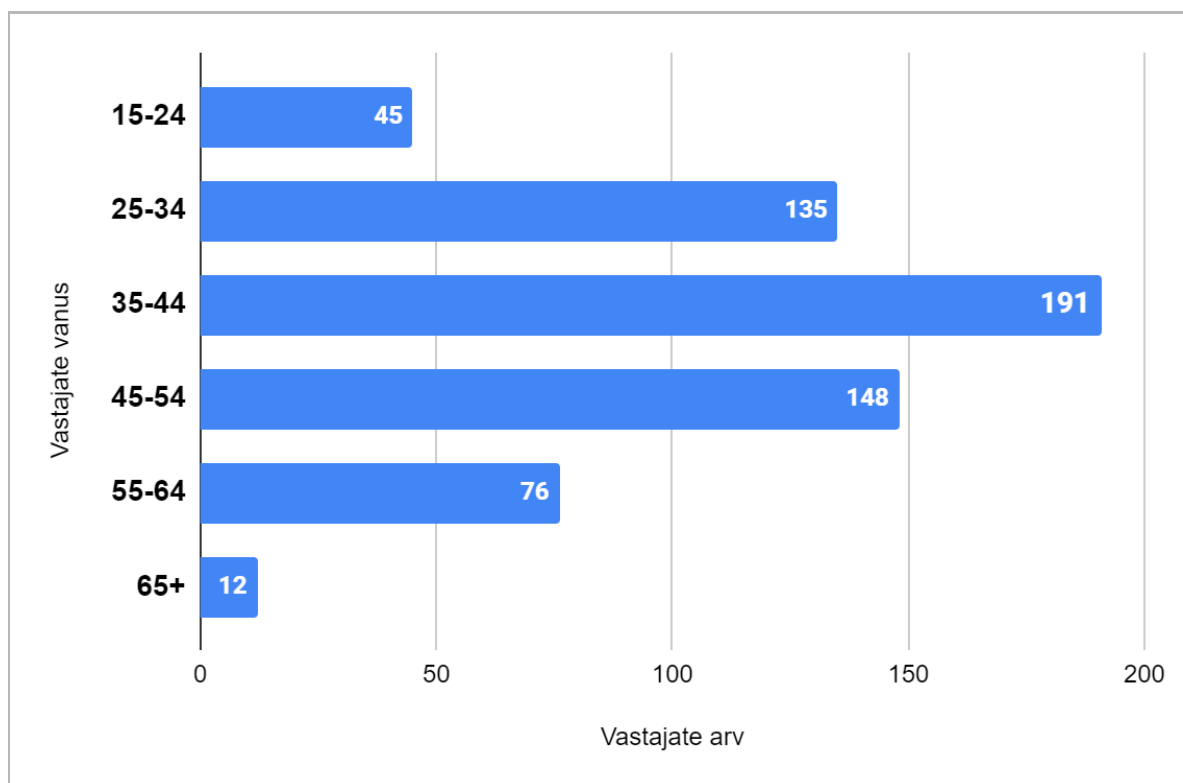
Käesoleva uurimustöö tulemusi kajastati teksti, jooniste ja tabelite näol. Peatükis nr 3 kasutati tulemuste ilmetamiseks jooniseid ja tabelleid, mis on autori koostatud.

### 3. TULEMUSED

#### 3.1. Küsitlusele vastajate üldine iseloomustus

Ankeetküsitluse vastuseid laekus kokku 610, nendest 607 olid korrektsed ja nende põhjal teostati uuringu analüüs.

Uurimuses osalejatest moodustasid 76,2% naised ja 23,8% mehed, vastavalt 462 ja 145. Vastajad olid vanusevahemikus 16-77 eluaastat (joonis 1). Kõige suurem vastajate osakaal oli 35-44 aastaste hulgas (31,4%), järgnesid 45-54 aastaseid vastajad (24,3%) ning seejärel 25-34 aastased (22,2%). Kõige vähem oli üle 65 aastaseid (2%).



**Joonis 1.** Jalgsi matkamise uuringus osalenute vanuseline jaotus (n=607).

Elukoha osas sooviti, et vastajad määraksid oma elukoha maakonna täpsusega. Kõige rohkem oli vastajaid Harjumaalt (39%) ja Tartumaalt (33,6%), ülejäänud vastajate osakaalud jäid iga maakonna osas alla 5%, kuid kõikidest Eesti maakondadest olid respondendid esindatud.

Klubilise kuuluvuse osas oli vastajatel võimalik märkida, kas nad kuuluvad mõnda matkamisega seotud klubisse või organisatsiooni. Kui jah, siis oli võimalik klubi nimetus välja tuua, kuid see ei olnud kohustuslik. Vastajatest enamus (91%) vastas eitavalt. "Jah" vastustega nimetati 24 erinevat klubi (lisa 2).

Jalgsi matkamise staaži osas said vastajad valida 5 kategooria vahel: kuni 1 aastase matkakogemusega oli 4,5% vastanutest, 1-2 aastase matkakogemusega oli 9% vastanutest, 3-5 aastase matkakogemusega oli 19,3% vastanutest, 6-10 aastase matkakogemusega oli 18,7% vastanutest, peaaegu pooled vastanutest (48,5%) olid rohkem kui 10 aastase matkakogemusega.

### **3.2. Matkamise sagedus, harjumused ja eelistused**

Küsitlusele vastajate viimase aasta matkal käimise sageduse analüüsil selgus, et viimase 12 kuu jooksul olid vastanutest üle poole ehk 53% käinud jalgsi matkal rohkem kui 10 korda ning 22% vastanutest olid käinud jalgsi matkal 6-10 korda. Ülejäänud, kokku 25% vastanutest, olid viimase 12 kuu jooksul matkanud vähem kui 5 korda. Matkakorraldajate poolt organiseeritud jalgsimatkal ei ole vastajatest 76,3% osalenud ning 23,7% vastanutest olid viimase aasta jooksul matkakorraldaja poolt organiseeritud jalgsimatkal osalenud.

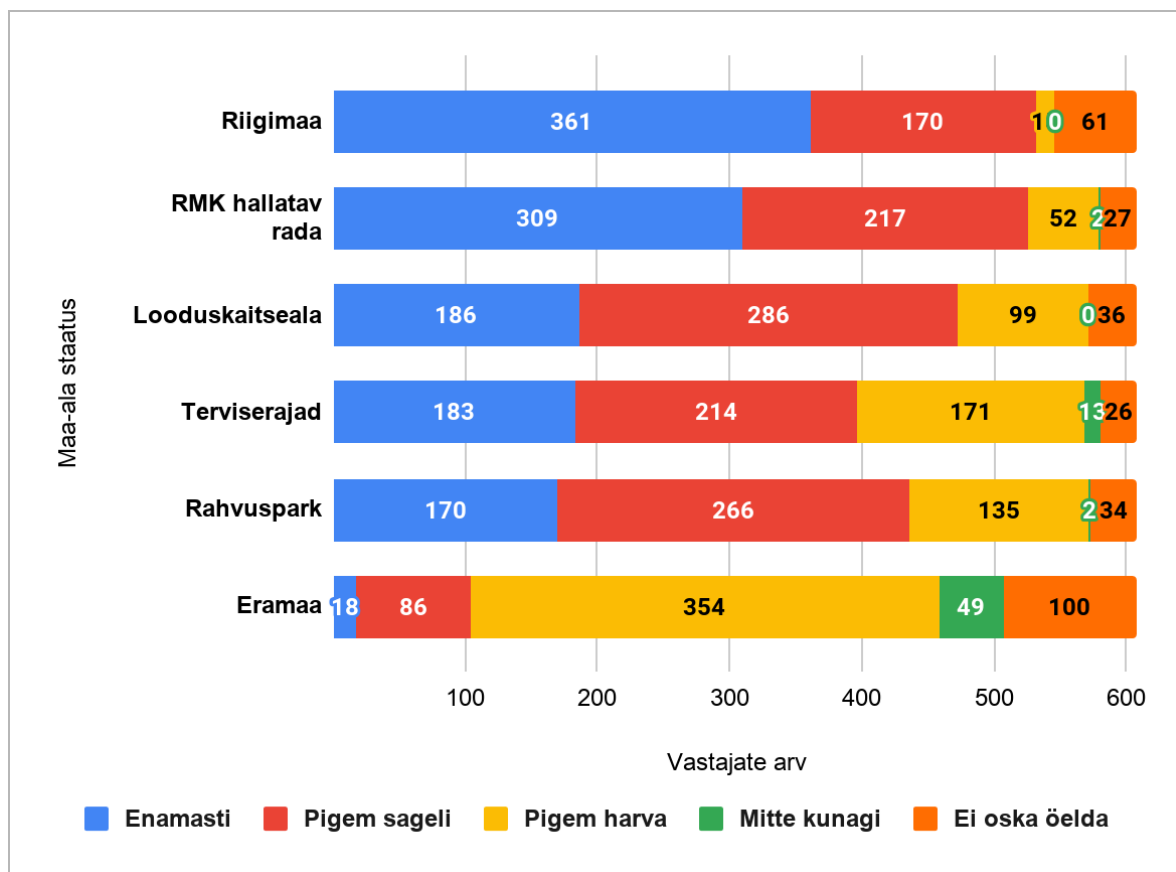
Jalgsimatka pikkuse kohta oli kaks küsimust, matka pikkus ajaliselt ning matka pikkus kilometraaži osas. Matka pikkusest ajaliselt vastati 58,8% ulatuses, et matk kestab mõned tunnid kuni pool päeva. 1-päevaseid matku harrastab 21,3% vastanutest ning 2-3 päevaseid matku 19,9% vastanutest. Kõige rohkem vastajaid (40%) pidas tavapäraseks päeva distantsiks 6-10 kilomeetrit, natuke vähem oli neid (34,7%), kes läbivad ühes päevas matkates 11-20 kilomeetrit. Üle 20. kilomeetri matkapäevas läbisid vastanutest 14,8% ja kõige vähem (10,3%) oli vastajaid 1-5 kilomeetri matkajate osas.

Matka alguspunkti jõudmise liikumisvahendi küsimusel oli neli erinevat vastusevarianti: autoga, bussiga, rongiga ning alustan matka kodust. Vastajatest üle poole ehk 57% vastas, et liiguvad matka algusesse autoga. Matka alustavad kodust 16% vastajatest, 15,5% vastajatest kasutavad rongi, et liikuda matka alguspunkti ning 11,5% sõidavad bussiga matka alguspunkti. Kuna küsimuse viimane vastusevariant oli avatud vastus, siis lisaks toodi veel välja, et matka alguspunkti liigutakse jalgrattaga, mootorrattaga, jahi või paadiga, ühistranspordiga üldiselt või hoopis, et matk kulgeb ringikujuliselt.

Küsimusele, kui kaugemale oled nõus kodust minema, et matkaga alustada, vastasid pooled matkajad (50%), et on valmis sõitma kodust rohkem kui 100 kilomeetri kaugusele. 31-100 kilomeetri kaugusele oli vastajatest nõus minema 38,5% ja ülejäänud 11,5% olid nõus kodust kuni 30 kilomeetri kauguselt matka alustama.

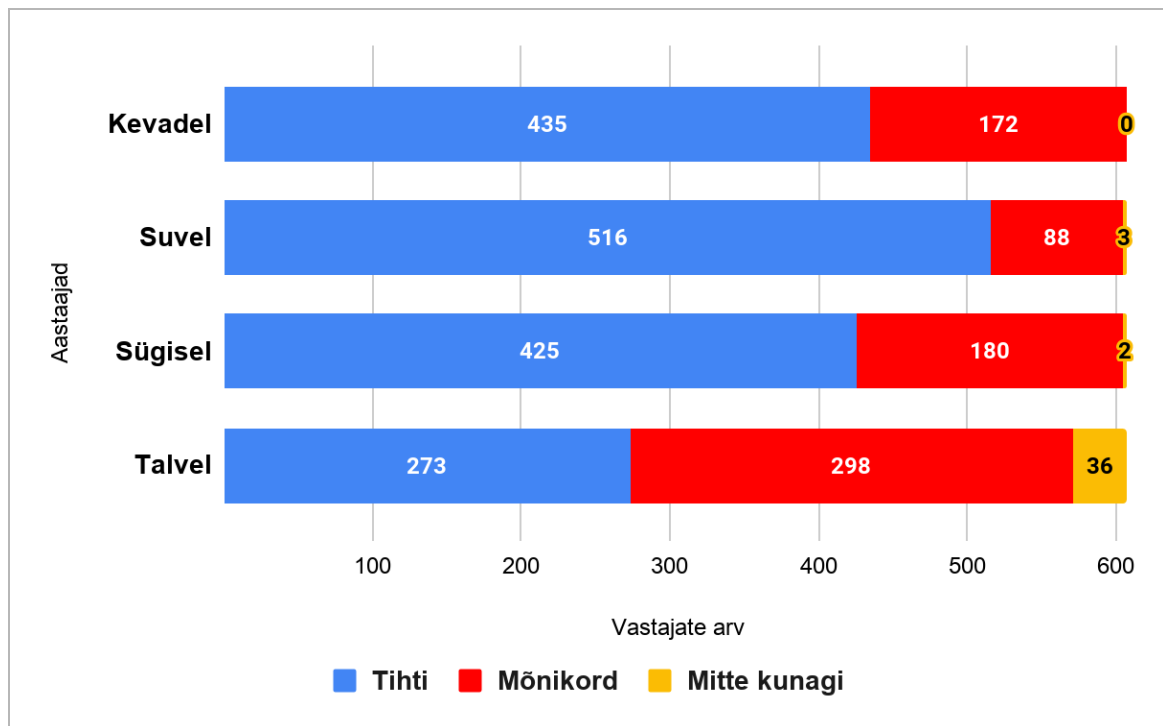
Kaks küsimust oli maa-ala staatuse kohta, kus matkamas käiakse. Küsimuses, kas on oluline teada, kellele kuulub maa, millel matkad, vastas 69,3% respondentidest “ei” ning 30,7% vastasid “jah”. Teiseks pidid vastajad hindama, millise staatusega maa-alal ja millise sagedusega nad matkavad (joonis 2). Eelistatult matkatakse riigimaal ja RMK matkaradadelt, looduskaitsealadel ning terviseradadel. Eramaal pigem ei matkata ning ligikaudu 10% vastajatest ei oska hinnata ühel või teisel puhul matkamiseks kasutatava maa omandit või looduskaitselist staatust.





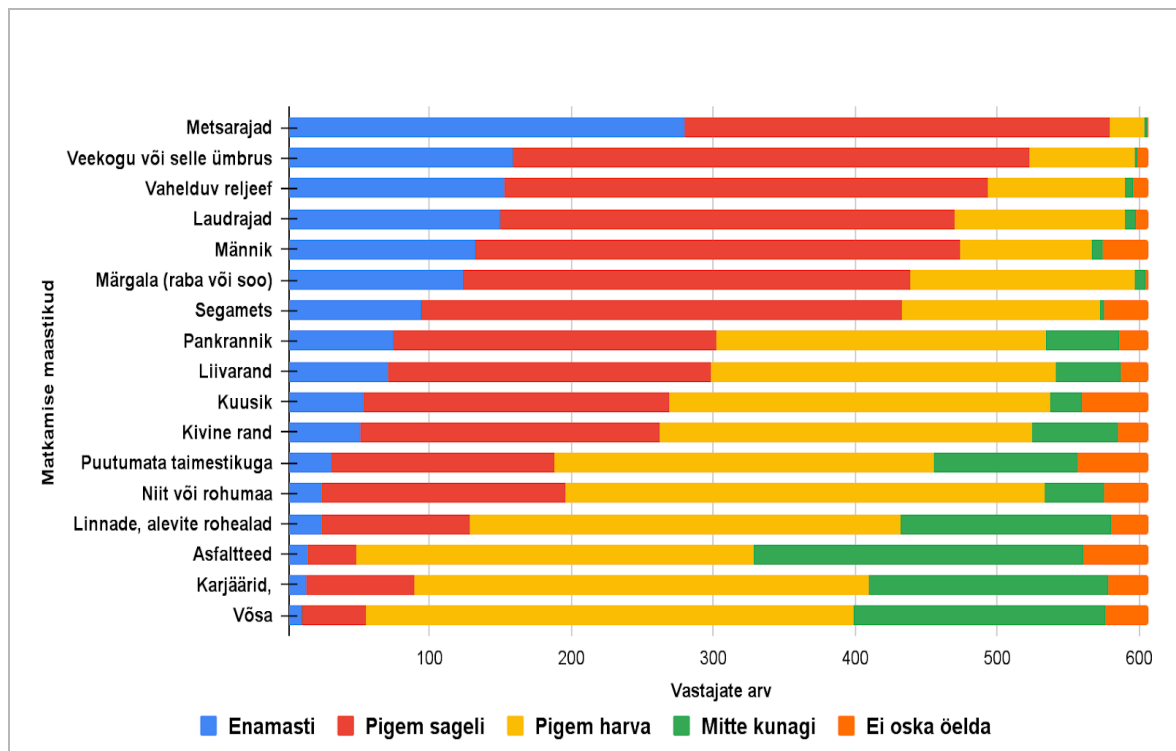
**Joonis 2.** Jalgsi matkamise uuringus vastanute maa-ala staatuse eelistused matkamisel (n=607).

Uuringus osalejad matkavad meelsasti aastaringselt (joonis 3). Kõige enam matkatakse suvel: “tihti” vastas 516 (85%) respondenti, ning kevadel ja sügisel on “tihti” matkajaid peaaegu võrdselt, vastavalt 435 (71,6%) ja 425 (70%) respondendi vastuseid. Kõige väiksem matkamise aktiivsus on talvel, kus vastati “tihti” 273 (44,9%) korral.



**Joonis 3.** Jalgsi matkamise uuringus osalejate matka eelistused aastaegade lõikes (n=607).

Matkamise maastiku eelistuste osas oli vastajatel võimalik etteantud valiku alusel hinnata millistel maastikel rohkem matkatakse (joonis 4). Kõige enam eelistatud maastik oli metsarada, “enamasti” osakaal on 46% ja “pigem sageli” on 49% matkajate eelistustest. Järgmisena eelistati veekogu ja selle ümbrust, “enamasti” matkajate osakaal on 26,2% ja “pigem sageli” on 59,9% matkajatest. Edasi järgnesid populaarsuse järgi: vahelduv reljeef ja laudrajad, “enamasti” maastiku eeliste vastamise protsendid siis vastavalt 25,2% ja 24,7%. Metsade eelistuste osas olid kõige rohkem eelistatud matkamiseks segamets ja männik, “pigem sageli” vastamise protsendid siis vastavalt 55,8% ja 56,3%. Ranna ja ranniku osas olid populaarsemad jalgsimatka eelistused pankrannik ja liivarand, mille “pigem sageli” vastamise protsendid olid võrdsed, mõlemate eelistused 37,3%. Märgala (raba või soo) maastiku eelistamises oli vastuse “pigem sageli” osakaal 51,8%.



**Joonis 4.** Jalgsi matkamise uuringus osalejate matkajate maastike eelistused.

Jalgsi matka meelispaikade küsimusele said respondendid lisada omapoolsed matkaradade eelistusi avatud vastusena (lisa 3). Kokku nimetati 132 erinevat matka-, tervise- või muud rada, kus matkajatele meeldib Eesti looduses matkata. Kõige populaarsemad olid: Kõrvemaa maastikukaitseala (54 korda mainitud), Taevaskoja-Kiidjärve piirkonna rajad (53 korda mainitud) ja Meenikunno matkarada (41 korda mainitud). Korduvalt toodi välja ka üldistatult, et meeldib matkata RMK radadel. Paljud matkavad kodu ümbruse metsades ja korduvalt toodi välja, et ei ole lemmikkohti vaid iga kord käiakse uutel radadel.

Tsitaadid uuringu osalejate vastustest:

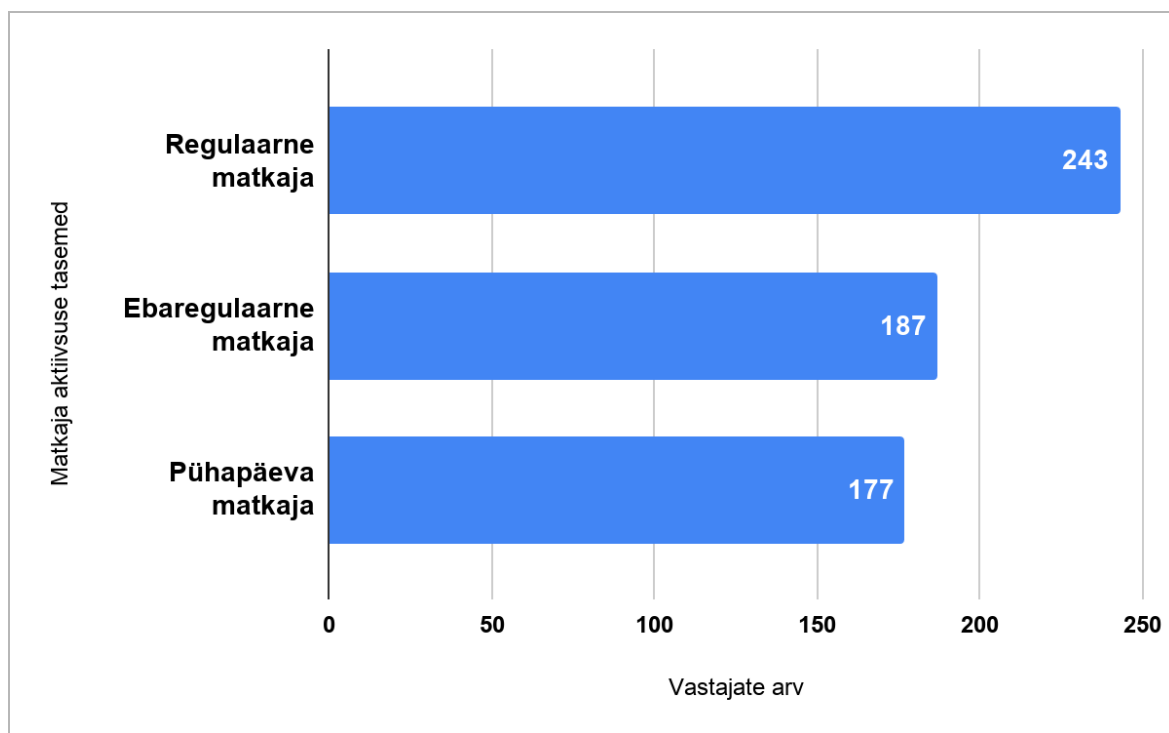
*“Eesti on väga mitmekülgne, samad kohad erinevatel aastaaegadel”*

*“Pikemateks matkadeks valime iga kord uue piirkonna, lühemate jaoks valin tihti kodulähedase piirkonna”.*

### 3.3. Matkajate iseloomustus liikumisharrastusliku taseme järgi

Vastajatele anti võimalus määratleda enda liikumisharrastuslikku taset jalgsi matkamisega tegeledes. Vastuste variandid olid: a) olen nn “pühapäeva” matkaja, b) olen ebaregulaarne harrastaja, c) olen regulaarne harrastaja ja d) olen sportlik harrastaja. Vastajatest 37% vastas, et on regulaarne harrastaja, 31% vastas, et on ebaregulaarne harrastaja, 29% vastas, et on nn “pühapäeva” matkaja ja 3% vastas, et on sportlik harrastaja.

Autor klassifitseeris liikumisharrastusliku taseme andmetest jalgsi matkajate aktiivsuse tasemed käesolevas töös järgmiselt: tase nr 1 on pühapäeva matkajad, tase nr 2 on ebaregulaarsed matkajad ja tase nr 3 on regulaarsed matkajad (joonis 5). Tase nr 3 koosneb regulaarsete harrastajate ja sportlike harrastajate vastustest kokku koondatud andmetest. Regulaarseid matkajaid on kokku 40%, ebaregulaarseid matkajaid 30,8% ja pühapäeva matkajaid on kokku 29,2%. Peatükis 3.3 tulemuste kajastamisel kasutab autor nende kolme matkajate aktiivsuse tasemete võrdlust.



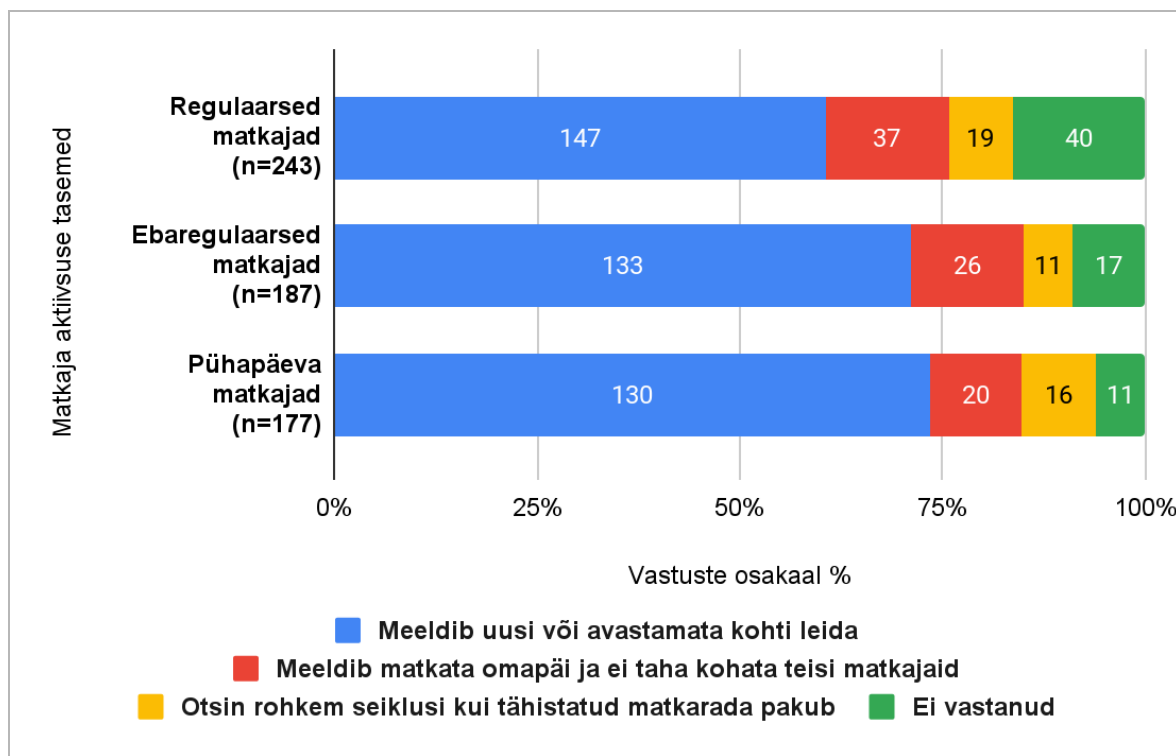
**Joonis 5.** Jalgsi matkajate jaotumine aktiivsuse tasemete järgi, vastavalt küsitluses toodud liikumisharrastusliku taseme andmetele (n=607).

Matkamise marsruudi valiku kohta olid mitmed küsimused, et teada saada vastajate eelistused tähistatud või tähistamata matkaraja valiku osas (lisa 1, küsimused 3, 4 ja 5). Marsruudi valiku küsimusele on matkaja aktiivsuse tasemete põhjal tulemused kajastatud tabelis 1. Matka marsruudi valimisel eelistavad kõik matkajad metsaradasid. Tähistatud matkarajal eelistavad matkata kõige rohkem pühapäeva matkajad. Oma matka marsruudi koostavad kõige enam regulaarsed matkajad. Üldkasutatavatel teedel matkamise osas vastasid kõik tasemed, et pigem ei vali või valivad harva matkamiseks neid marsruute.

**Tabel 1.** Uuringus osalejate eelistused matkamarsruudi valikul matkajate aktiivsuse tasemete järgi

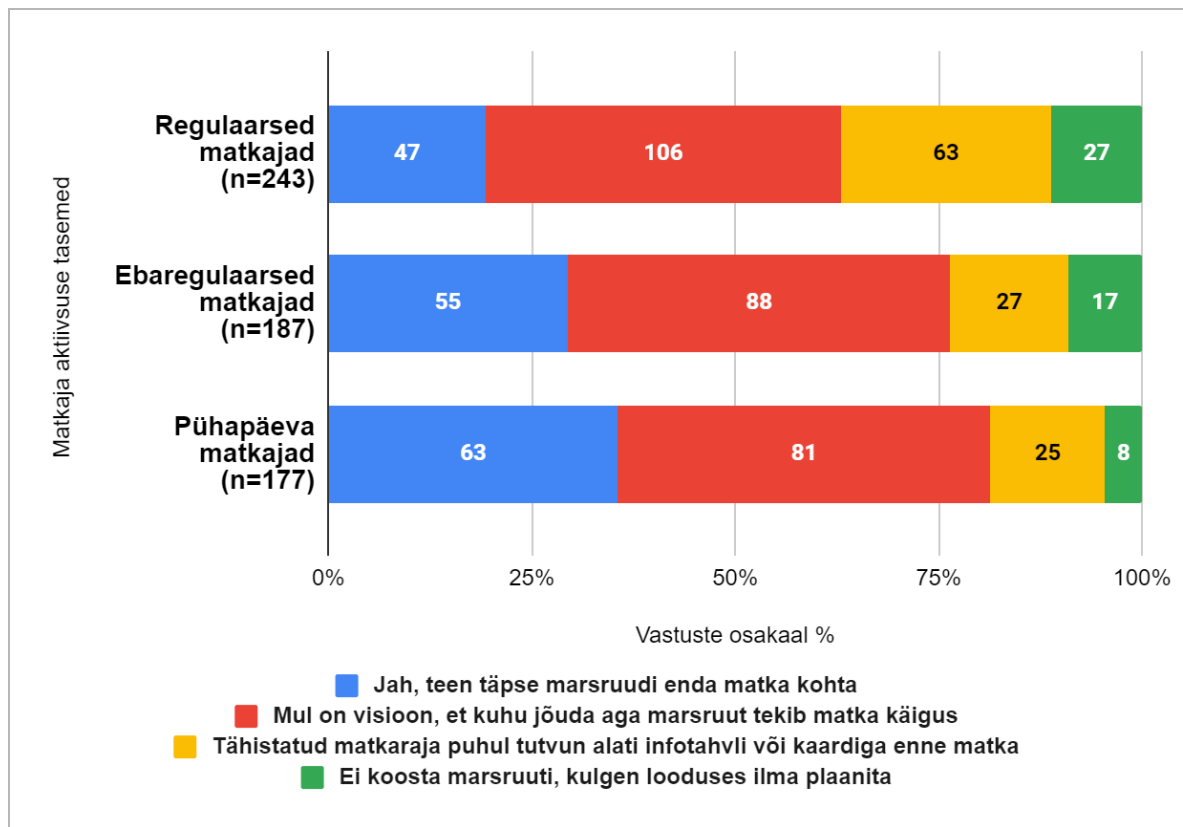
Matkaja aktiivsuse tasemed	Vastuste osakaalud			
	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
<b>Matkan metsaradadel</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	<b>44,9%</b>	48,1%	6,6%	0,4%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	<b>38%</b>	50,8%	11,2%	0%
Pühapäeva matkajad (n=177)	<b>34,5%</b>	48%	16,9%	0,6%
<b>Tähistatud matkarada</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	30,9%	37,9%	29,6%	1,6%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	39%	39,6%	20,9%	0,5%
Pühapäeva matkajad (n=177)	<b>53,7%</b>	33,3%	13%	0%
<b>Loon ise oma matka marsruudi</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	<b>32,1%</b>	31,7%	34,2%	2,1%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	18,2%	34,2%	44,9%	2,7%
Pühapäeva matkajad (n=177)	15,8%	18,6%	54,8%	10,7%
<b>Matkan üldkasutatavatel teedel</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	5,3%	16,5%	62,6%	15,6%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	7,5%	15%	62,6%	15%
Pühapäeva matkajad (n=177)	7,9%	17,5%	54,8%	19,8%

Matkamisel tähistamata raja või oma marsruudi loomise küsimusele andsid vastuseid kokku 539 vastajat (88%), kuna see ei olnud kohustuslik küsimus. Vastustest matkajate aktiivsuse tasemete põhjal olulisi erinevusi ei selgunud (joonis 6). Kõige enam soovisid matkajad tähistamata rajal matkata, valides vastustest väite: “Meeldib uusi või avastamata kohti leida”.



**Joonis 6.** Jalgsi matkajate aktiivsuse tasemete eelistused tähistamata matkaraja valikul (skaalal “enamasti” kuni “mitte kunagi” joonisel on kajastatud “enamasti” vastanute hulk).

Küsimusele, kas enne matka koostad plaani ja marsruudi, et kuhu matka lõpuks soovid jõuda, olid kolme erineva matkajate aktiivsuse tasemete vastused suhteliselt sarnased (joonis 7). Kõigi aktiivsuse tasemete puhul valiti kõige enam vastust: “Mul on visioon, et kuhu jõuda aga marsruut tekib matka käigus”. Vastusevariandi “Jah, teen täpse marsruudi enda matka kohta” valisid 35,8% vastanutest pühapäeva matkajad, 29,4% vastanutest ebaregulaarsed matkajad ning 19,2% vastanutest regulaarsed matkajad.



**Joonis 7** Jalgsi matkamise uuringus matkajate aktiivsuse tasemete vastused matkamarsruudi koostamise osas (skaalal “enamasti” kuni “mitte kunagi” joonisel on kajastatud “enamasti” vastanute hulk).

Marsruudi valikut oli võimalik põhjendada avatud vastusena ja marsruudi valikul olid matkajatele olulised turvalisus, omaette olek ning radade puudumise kaalutlused.

Kaldkirjas on esitatud tsitaadid küsimustiku vastustest (tsitaadi taga sulus olev number näitab vastajate arvu):

*“Ei vali tähistamata marsruuti turvalisuse kaalutlustel (kardan äraeksimist)” (6)*

*“Valin oma matkamarsruudi, sest koera on parem kaasa võtta kohtadesse, kus ei ole teisi matkajaid” (4)*

Eesti saartel matkajad olid põhjuseks välja toonud, et: *“Kui matkan saartel, siis seal ei ole alati radu ette tehtud”*, seega valivad seal matkajad tähistamata marsruudi.

Tähistamata raja valiku põhjenduseks oli toodud ka orienteerumine. Korduvalt oli veel välja toodud tähistamata matkaraja valiku puhul, et tahan inimestest puutumata loodust avastada või eelistan privaatsust.

Tsitaadid vastustest:

*“Näeb kaunimat, inimesest vähem mõjutatud loodust”*

*“Loodan näha loomi ja linde, selleks sobivad inimkaugemad kohad”*

*“Suurem vabaduse tunne. Mets on hea põgenemiseks kohustustest ja rutiinist.”*

Järgnevalt uuriti matkamise eesmärkide kohta (lisa 1, küsimus 11). Tulemused matkaja aktiivsuse tasemete lõikes on kajastatud tabelis 2. Kõige kõrgemalt hinnati matkamise eesmärgiks: “Veeta aega looduses või metsas”, kõigi kolme matkaja aktiivsuse taseme vastuste osakaalud olid suhteliselt võrdsed. Matkamise eesmärgi olulisuselt järgmiseks vastuseks oli: “Sõprade või perega koos matkata”, kõigi kolme matkaja aktiivsuse taseme vastuste osakaalud olid suhteliselt võrdsed. Tähtsuselt kolmandaks matkamise eesmärgiks hinnati: “Nautida looduses üksi olemist”, mida hindasid kõige kõrgemalt regulaarsed matkajad. Eesmärk: “Jõuda tähistatud matkaraja lõppu” oli kõigi kolme matkaja aktiivsuse tasemete lõikes vastuste osakaaludelt suhteliselt võrdsed. Eesmärk “Treenida ja tõsta enda sportlikku vormi” oli matkajate tasemete võrdluses kõige kõrgemalt hinnatud regulaarsete matkajate poolt (kuna nende tasemesse lisas töö autor ka sportlikud harrastajad).

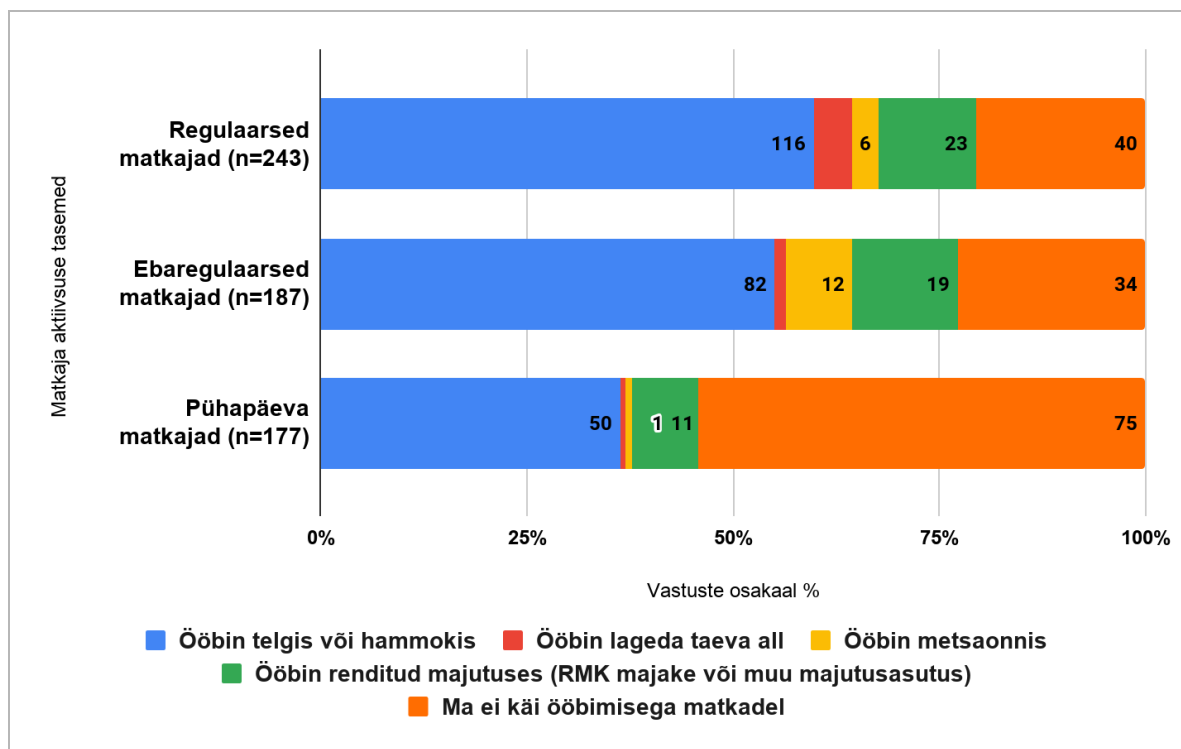


**Tabel 2.** Uuringus osalejate matkamise eesmärgid matkajate aktiivsuse tasemete järgi

Matkaja aktiivsuse tasemed	Vastuste osakaalud			
	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
<b>Veeta aega looduses või metsas</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	<b>89,3%</b>	10,7%	0%	0%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	<b>85%</b>	14,4%	0,5%	0,1%
Pühapäeva matkajad (n=177)	<b>83,1%</b>	16,4%	0,5%	0%
<b>Sõprade või perega koos matkata</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	<b>49,8%</b>	28,4%	20,6%	1,2%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	<b>54%</b>	31,2%	11,8%	2,1%
Pühapäeva matkajad (n=177)	<b>59,9%</b>	26,6%	13,6%	0%
<b>Nautida looduses üksi olemist</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	<b>41,2%</b>	33,3%	23%	2,5%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	33,7%	34,8%	24,1%	7,5%
Pühapäeva matkajad (n=177)	30,5%	32,8%	27,1%	9,6%
<b>Jõuda tähistatud matkaraja lõppu</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	<b>34,2%</b>	32,9%	28%	4,9%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	<b>28,3%</b>	34,8%	30,5%	6,4%
Pühapäeva matkajad (n=177)	<b>33,3%</b>	29,4%	29,9%	7,3%
<b>Treenida ja tõsta enda sportlikku vormi</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	<b>31,3%</b>	28,8%	35%	4,9%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	20,3%	35,8%	34,2%	9,6%
Pühapäeva matkajad (n=177)	17,5%	31,6%	40,7%	10,2%
<b>Läbida kindel kilometraaz</b>				
Regulaarsed matkajad (n=243)	18,5%	29,2%	43,2%	9,1%
Ebaregulaarsed matkajad (n=187)	3,2%	20,9%	59,4%	16,6%
Pühapäeva matkajad (n=177)	4%	20,9%	48%	27,1%

Küsimusest “Millise seltskonnaga eelistad matkata?” (lisa 1, küsimus 20) selgus samamoodi nagu eelmise küsimuse puhul, et respondendid valisid kõige rohkem vastuse varianti “Matkan oma sõprade või perega”. Populaarsusest teine vastusevariant oli, et “Mul on oma kindel matkaseltskond”. Kolmandaks valisid vastajad, et “Matkan üksi”. Kõige vähem valiti vastusevariante “Liitun organiseeritud matkaseltskonnaga” ja “Otsin endale alati matkakaaslase(d) (tuttavate seast või matkafoorumist)”.

Matkal ööbimise küsimuse vastustest nähtub (lisa 1, küsimus 18), et kõige populaarsem matkal ööbimise viis on ööbimine telgis või rippvoodis (ingl. *hammock*), see on regulaarsete matkajate ja ebaregulaarsete matkajate kõige rohkem valitud vastus (joonis 8). Teine vastusevariant, mida vastajad valisid, on: “Ma ei käi ööbimisega matkadel”, pühapäeva matkajatel oli see kõige rohkem valitud vastus. Kolmandaks ööbitakse matka käigus renditud majutuses (RMK majake või muu majutusasutus).



**Joonis 8.** Jalgsi matkajate uuringus matkajate aktiivsuse tasemete eelistused matkal ööbimise osas (skaalal “enamasti” kuni “mitte kunagi” joonisel on kajastatud “enamasti” vastanute hulk).

Jalgsi matkajate söögi eelistuste kohta matkal selgus, et kõik matkajad, olenemata aktiivsusest, eelistavad kõige enam matkal kaasavõetud toitu (“enamasti” valiti vahemikus 35-47%). Vastusevariandid “Teen matkal lõket ja valmistan lõkketoitu” ja “Teen priimusega süüa” olid vastuste variantidest järgmisena valitud ja kõikidel matkajate tasemetel suhteliselt võrdselt (“enamasti” valiti vahemikus 20-25%). “Lähen peale matka kohvikusse sööma” oli kõige populaarsem pühapäeva matkajate hulgas (“enamasti” 12%). “Tellin elamustoitlustuse ehk metsarestorani teenuse metsa” vastust oli kõige harvemini valitud, respondentide peale kokku 81 korral.

### **3.3.1. Matkamise mõju, motivatsioon ja rahulolu matkast**

Vastajad hindasid jalgsi matkamisega tekitatud mõju keskkonnale, kokku oli 9 erinevat mõjutegurit, millele hinnangud anti (lisa 1, küsimus 25). Kõigi kolme matkajate aktiivsuse tasemete puhul olid mõju hinnangud suhteliselt võrdsed, seega peavad mõju tekitamist keskkonnale kõik ühtemoodi oluliseks. Kõige suuremaks mõjuks hinnati: “Prügistamist”. Teiseks suureks mõjuks, mida matkajad keskkonnale tekitada võivad, oli: “Põlengute ohu suurendamine/ tekitamine”. Kolmas mõju hinnang oli “Kaitsealuste liikide leiukohtade häirimine” ja neljanda mõjuna saab välja tuua “Vee kvaliteedi rikkumine”. Ülejäänud 5 mõjutegurit on samuti olulised, kuid jalgsi matkajate hinnangute vastuste protsendi olid nende puhul madalamad.

Lisaks etteantud häiringutele oli vastajatel võimalus avatud vastustena lisada omapoolsed tähelepanekuid ja kommentaare häiringute osas (lisa 1, küsimus 26). Kõige enam toodi välja mürareostust. Tsitaat ühe vastaja nõrdimusega:

*“Teiste matkajate häirimine. Näiteks, kui keegi veab metsa või laiemalt kasutatavale matkarajale suure seltskonna, kes seal "pidu" peavad ning lasevad valjult muusikat. Mina lähen loodusesse looduse hääli kuulama, mitte raadiost tulevat muusikat kuulama, seda saab mujal ka teha.”*

Teisena rohkem välja toodud mõjutegur oli: auto või ATV-ga metsa sõitmise ja parkimisjälgedega kaasnevad häiringud. Vastaja tsitaat:

*“Tegelikult oleneb palju sellest, kas inimesed peavad kinni radade märgistusest ja heast tavast. Rabades on näha, kuidas viimasel ajal populaarseks muutunud räätsamatkadega on tallatud rajad sisse. Mulle meeldib küll räätsadega rabas käia, aga toredam oleks, kui inimesed/matkakorraldajad peaksid kinni heast tavast ega rikuks loodust. Need jäljed inimtegevusest jäävad loodusesse veel pikaks ajaks. Sama on nt ebasobivate vahenditega matkaradadel liikumisega- tuleohtlikul ajal ATV-ga metsas rallitamine ei ole kuidagi aktsepteeritav.”*

Kolmas mõjutegur, mida rohkem välja toodi on: vandalismi ja RMK radade tähistuse või varustuse rikkumine. Vastaja tsitaat:

*“Kõik oleneb inimesest. Matkata saab ka mööda laudteed, ning siis ei ole taimede tallamist. Matkata saab vaikusel, ning siis ei ole valju müra jne. Kõik oleneb inimesest. Mina ise ei kujutaks ette, et ma puid kahjustaks, kuid tõenäoliselt ei saa puude kahjustajat või maasturiga metsas sõitjat nimetada "korralikuks matkajaks".”*

Avatud mõju vastustest tuli välja ka mitmeid positiivseid ja loodust hoidvaid ning hindavaid mõtteid:

*“Ma ei kahjusta kunagi keskkonda, kus ma liigun ja ei luba seda ka lastel teha. Ma austan ja armastan loodust. See on kõik ehe, mis meil, kui inimestel, üldse on.”*

*“Pigem näen, et matkajate kultuur on hea, hoitakse puhtust ja RMK on loonud head tingimused lõkke tegemiseks ning prügimajandus toimib hästi.”*

*“Tahtsin lisada, et see sõltub matkajatest. Mina tunnen neid matkajaid, kes on väga vastutustundlikud ja panevad alati tähele, et tekitavad oma tegevusega loodusele minimaalset kahju. Ma loodan, et enamus regulaarselt looduses liikujad on sellised.” “Pigem loodusharidus kasvatab loodust hoidma.”*

Üksi matkamise motivatsiooni kohta oli avatud vastuse võimalusega küsimus, kus vastajad said lisada omapoolseid kommentaare ja välja tuua enda motivaatoreid (lisa 1, küsimus 21). Kõige rohkem toodi välja: vaikus, rahu ja vabadus. Nautida looduse hääli ja lihtsalt olla iseendaga - oli populaarsusest teine vastusevariant. Korduvalt toodi välja, et üksi käimine on parim stressimaandaja. Üksi matkamises näevad inimesed võimalust võtta aega iseendale ja nautida üksi olemist, kvaliteetset iseendaga. Oluliseks peeti veel seda, et üksi matkamisel ei pea tähelepanu jagama kaasmatkajatega, seeläbi saab loodust rohkem kuulata ja tähele panna,

ning kui ei pea teistega arvestada, saab liikuda omas tempos. Tsitaadid jalgsi matkajate vastustest, millised on olulised motivaatorid:

*“Eneseületamine motiveerib, ei jäta ka minemata, kui keegi ei saa kaasa tulla”*

*“Kui lähen pikale ja nõudlikule matkateele, siis sinna on sarnasel tasemel raske kaaslast leida”*

*“Soov mugavustsoonist väljuda (üksi hakkama saamine, enda proovile panek)”*

*“Võimalus avastada ennast ja olla spontaanne oma teekonnal”*

*“Füüsilise toonuse tõstmine ja tervise toetamine eelkõige, tähtis on ka looduse ilu ja emotsioon loodusest”*

*“Ei pea teistega arvestama, saan üksi olemist nautida, enda mõtetega olla, loodust uurida ja pildistada täpselt nii, nagu tahan. Kõik kulgeb oma tempos.”*

Matkalt saadava positiivse lisandväärtuse osas olid kõik matkajate aktiivsuse tasemed üksmeelsed. Kõige enam nauditakse looduse hääli (valiti vastus “enamasti” vahemikus 71-76%). Teisena meeldib pildistada loodust enda ümber (“enamasti” valiti vahemikus 50-53%), ning loodusest loomade jälgede otsimine ja lindude või loomade vaatlemist tehakse harvem (“enamasti” valiti vahemikus 16-21% ).

### **3.4. Matkajate profiilid motivatsiooni, eesmärkide ja rahulolu põhjal**

Töö käigus teostati faktoranalüüs uuringu nende küsimuste osas, millel oli palju tunnuseid (lisa 1, küsimused 7, 29, 30, 31). Faktoranalüüsi eesmärk oli jalgsi matkajate motivatsiooni, rahulolu ja matkamisest saadava kasu põhjal koondada profiilid, läbi mille on võimalik matkajat iseloomustada.

Faktoranalüüsi tulemusel eristusid 4 faktorit ehk 4 jalgsi matkaja profiili, mis said vastavalt sisule, järgmised nimetused (tabel 3):

- faktor 1: Sportlane
- faktor 2: Lõõgastuja
- faktor 3: Loodushuviline
- faktor 4: Õpihimuline

**Sportlase** profiili matkajal on jalgsi matkale mineku motivatsioon seotud spordi tegemise ja füüsilise koormuse saamisega. Sportlane hindab matkast saadud kasu oma tervisele seeläbi, et tema füüsiline vorm on parem. Sportlase rahulolu peale matka tekib seeläbi, et ta on täitnud oma eesmärgid, mis enne matka püstitas ning ta jõudis matkates sihtpunktini. **Lõõgastuja** profiili matkaja hindab jalgsi matkast saadavat kasu oma tervisele, et looduses viibimine mõjus lõõgastavalt ning matkalt saadud esteetiline nauding. Lõõgastuja rahulolu peale matka on tekkinud, sest ta on veetnud kvaliteetsega matkal ning ta on “kõik enda patareid täis laadinud”. Lõõgastuja tunneb end stressivabalt. **Loodushuvilise** profiili matkajal on jalgsi matkale mineku motivatsioon seotud looduse ja rahu nautimisega, tahab saada rohkem looduse ja piirkonna kohta teada. Loodushuvilise soov on eemale saada rutiinist ja rahvarohketest kohtadest. **Õpihimulise** profiili matkajat motiveerib piirkonna ja looduse parem tundmaõppimine ja uute kohtade avastamine. Õpihimulise rahulolu peale matka on seotud eesmärkide täitmisega, sihtpunkti jõudmisega ning suuremate teadmistega.

**Tabel 3.** Tunnuste jaotumine faktoriteks ja korrelatsioonikordajate väärtused

Faktor ja sellele vastav matkaja profiil	Tunnused, mille alusel faktor moodustus	Korrelatsiooni-kordaja väärtus*
Faktor 1 = Sportlase profiil	Teha sporti	0,79
	Olen rohkem treenitud	0,77
	Parandada enda tervist	0,69
	Panna end proovile ja saada füüsilist koormust	0,65
	Füüsiline vorm on parem	0,55
	Täitsin eesmärgid, mis enne matka püstitasin	0,45
	Jõudsin matkates sihtpunktini	0,36
Faktor 2 = Lõõgastuja profiil	Tunnen end stressivabalt	0,77
	Olen õnnelik	0,69
	Olen rahulolev	0,66
	Looduses viibimine mõjus lõõgastavalt	0,59
	Sain esteetiliselt naudingut ilusast loodusest	0,49
	Olen reibas	0,47
	"Laadisin kõik enda patareid täis"	0,43
	Veetsin kvaliteetaega looduses	0,35
Faktor 3 = Loodushuvilise profiil	Nautida loodusmaastikku	0,70
	Nautida looduse rahu ja vaikust	0,67
	Olla looduses	0,63
	Saada eemale rahvarohketest kohtadest	0,48
	Saada rohkem looduse kohta teada	0,41
	Olla rutiinist eemal	0,37
Faktor 4 = Õpihimulise profiil	Õppisin piirkonda paremini tundma	0,79
	Sain matka käigus uusi teadmisi loodusest	0,78
	Saada rohkem looduse kohta teada	0,61
	Avastada uusi kohti	0,41
	Olla koos sarnaste huvidega inimestega	0,33

Märkus. \*Mida lähem on korrelatsioonikordaja absoluutväärtus ühele, seda tugevama seosega on tegemist.

Matkajate 4 profiili osas on järgnevalt on välja toodud ANOVA analüüsi tulemused. Analüüsiks kasutati erinevaid tunnused, mis mõjutavad matkajate profiilide vahelisi erinevusi (lisa 4).

### **Sportlane**

Sportlase profiili matkajad on suure matkamise staažiga ning nende matka kilometraaž ühes päevas on suurem kui teistel matkajatel. Maastiku osas valivad sportlase profiili esindajad linnade ja alevite rohealad ning looduses pigem vahelduva maastiku (künkad, tõusud, laskumised) matkamiseks. Maa-ala eelistustes matkavad sportlased pigem terviserajal, RMK radadel ning rahvuspargis. Sportlase profiili matkaja jaoks on oluline jõuda tähistatud matkaraja lõppu ning läbida matka käigus kindel kilometraaž. Matkamise eesmärkideks on kõige tähtsam treenimine ja sportliku vormi tõstmine ning nad naudivad looduses üksi liikumist. Sportlase profiili esindaja ei ööbi matka käigus metsas ning ei valmista lõkkel toitu. Keskkonnamõju osas teadvustavad spordimeelsed matkajad taimede tallamisest tekkivat kahju, vee kvaliteedi rikkumist ning nad peavad oluliseks, et matka käigus ei häiritaks linde ega loomi.

### **Lõõgastuja**

Profiilidest kõige vähemate tunnustega kattuvusi on lõõgastuja profiili esindajatel. Nende puhul ei ole matka pikem kilometraaž ega mitmepäevased matkad olulised. Lõõgastuja profiili esindajad eelistavad matkata kõige tihedamini metsaradadel ja terviseradadel ning harvem ka mererannas. Eesmärgiks on veeta aega looduses ja treenida ning tõsta enda sportlikku vormi. Lõõgastujad eelistavad matkata sõprade või perega. Neile on keskkonnateadlikkuse osas oluline taimede tallamisest tekkiv kahju, kaitsealuste liikide häirimine ja põlengu ohu tekitamise vähendamine. Lõõgastujale on olulised matkalt saadava lisandväärtusena looduse häälte nautimine, ta vaatleb loomi-linde ja otsib loomade jälgi ning pildistab loodust enda ümber.

### **Loodushuviline**

Loodushuvilise matkaja puhul tuli antud küsimustikuga välja kõige rohkemate tunnustega kattuvusi. Loodushuviline on pika matkamise staažiga. Matkaraja valiku osas on ta pandlik, eelistab metsaradu ja matkab ka rahvusparkides, RMK hallataval rajal ning terviseradadel. Loodushuvilise eesmärkideks on eelkõige veeta aega looduses, ta valib matkaseltskonnaks tihti sõbrad ja perekonna, kuid on valmis ka üksi looduses matkama. Loodushuviline läheb mitmepäevasele matkale ja ööbib metsas telgis või rippvoodis (*hammock*) või rendib



ööbimiseks metsamajakese. Ta teeb matkal lõket ja valmistab lõkketoitu. Loodushuviline on kõige keskkonnateadlikum matkaja profiilidest, ta peab olulisteks mõjudeks taimede tallamist, loomade-lindude ja kaitsealuste liikide häirimist, prügi looduses ja vee kvaliteedi rikkumist. Loodushuviline hindab kõrgelt loodusest saadavat lisandväärtust ja naudib matka käigus looduse hääli, vaatleb ja otsib loomade jälgi ning ka pildistab loodust enda ümber.

### **Õpihimuline**

Õpihimulise matkaja profiili esindaja matkab pikemaid vahemaid, teeb mitmepäevaseid matku, matkab metsaradadel ja vahelduval maastikul ning loob ise oma matkamarsruudi. Lisaks enda loodud matkamarsruudile meeldib matkata ka rahvuspargis ja RMK rajal. Õpihimulise matkaja eesmärkideks on jõuda tähistatud matkarada lõppu, veeta aega looduses ja treenida ning tõsta enda sportlikku vormi. Õpihimuline on sarnane loodushuvilise profiiliga selle poolest, et matkab pigem mitu päeva, ööbib metsas telgis või rippvoodis (*hammock*) või rendib ööbimiseks metsamajakese ja valmistab matka käigus lõkketoitu. Õpihimulisele nagu ka loodushuvilisele, on oluline suurem keskkonnateadlikkus. Ta hindab matkamise oluliseks mõjuks keskkonnale taimede tallamisest tekkinud kahju, loomade-lindude ja kaitsealuste liikide häirimist ning lisaks põlengu ohu tekitamist. Õpihimulisele on oluline matka käigus nautida looduse hääli ja vaadelda loome ning linde.

## 4. ARUTELU JA JÄRELDUSED

Uuringus osalejad olid vanusevahemikus 16-77 eluaastat, mis näitab jalgsi matkamise populaarsust igas eas inimeste seas. Jalgsi matkamise staaži osas olid rohkem kui 10- aastase matkakogemusega kokku peaaegu pooled vastanutest, millest saab järeldada, et selle uuringu vastajad on pika jalgsimatka kogemusega. Viimasel aastal matkal käimise sagedusest selgus, et üle poole vastanutest on rohkem kui 10 korda jalgsimatkal käinud, seega on jalgsi looduses matkamine Eesti inimeste seas populaarne tegevus. Seda kinnitab ka Eesti siseturismi uuring (Eesti elanike ... 2020), mille tulemustest selgus, et looduses viibimine ja matkamine on Eestis populaarne. Jalgsi matka meelispaikade osas tõid vastajad välja üle 130 erineva matka-, tervise- või muud raja (lisa 3), mis asusid üle Eesti erinevates kohtades, nii mandril kui ka saartel. Saab järeldada, et jalgsi matkamise võimalused on Eesti igas nurgas olemas. Kokkuvõtvalt saab öelda, et uuringus osalejad on pika matkastaažiga ja sagedased matkajad, seega saab uuringu tulemuste põhjal matkamise harjumuste kohta järeldusi teha.

Jalgsi matkamise harjumused tekivad harrastamise käigus. Uuringu tulemusena saab väita, et matkakogemuse põhjal on võimalik määrata matkaja profiile ning seeläbi analüüsida nende matkakäitumist. Matkajate liikumisharrastusliku taseme andmetest selgus, et regulaarselt harrastab jalgsi matkamist 40% vastanutest, ebaregulaarseid matkajaid ning pühapäeva matkajaid oli mõlemaid 30% vastanutest (joonis 5). Samalaadsele tulemusele jõudsid ka autorid Kim ja Song (2016) oma uuringus, kus nad tõid välja 4 erinevat matkaja taset, mis olid määratletud matkakogemuse alusel.

Matkama minnes on marsruudi valikul kaks võimalust, kas valid tähistatud matkaraja või lähed metsarajale või loodusesse ja lood oma marsruudi ise. Antud uuringu tulemuste põhjal saab väita, et kõige populaarsem matkaraja valik jalgsi matkajate seas, oli metsarajal matkamine (tabel 1), seda harrastasid kõik. Metsarajal matkamise eeliseks on see, et seda saab teha igal pool metsas, kuhu sissetallatud rada läheb, see annab võimaluse avastada ja näha loodust sellisena, nagu see parasjagu on. Jalgsimatka saab olla seikluslik ja huvitav. Samasugune järeldus on ka Fagan ja Kearns'i (2017) uuringus välja toodud, et metsik loodus pakub puutumata loodust ja uusi kogemusi matkamiseks.

Tähistamata marsruudil matkajaid oli kõige rohkem regulaarsete matkajate seas (tabel 1). Peamiseks põhjuseks, miks tähistamata rajale minnakse, oli soov leida uusi ja avastamata kohti. Oluliseks peeti veel seda, et tähistamata rajal saab puutumata loodust avastada, eelistatakse privaatsust ning koertega matkajatel on lihtsam minna kohtadesse, kus ei ole teisi matkajaid. Tähistamata rada valiti ka seetõttu, et matkajad otsivad rohkem seiklusi, kui tähistatud rada seda võimaldab. Seega saab järeldada, et regulaarsed matkajad tahavad matka käigus rohkem privaatsust ja uusi avastusi ning väljakutseid. Kim ja Song'i (2016) väide on, et rohkem matkamisega tegelenud ehk kogenud matkajad tahavad matkamiseks leida uusi kohti ning otsivad ekstreemsust ja väljakutseid.

Tähistatud matkarajal matkamise valivad eelkõige pühapäeva matkajad, kuna see on lihtsa ligipääsuga ja turvaline (näit. ei teki ära eksimise hirmu). Seda väidet toetavad ka autorite Li jt (2019) ja Calbimonte jt (2018) uuringud, kus selgus, et tähistatud matkarada pakub turvalist matkamist ja matkaradade lihtne ligipääsetavus tõstab nende populaarsust. Šveitsis on katsetatud Calbimonte jt (2018) poolt arendatud uut kontseptsiooni "SanTour", mis arvestab iga matkaja vajadustega ja pakub talle sobivate omadustega matkarada (vastavalt matkaja füüsilisele vormile). See teenus aitaks jalgsi matkajal õige matkaraja valikul positiivset matkakogemust saada ja tekitaks omakorda uut motivatsiooni järgmiseks matkaks. Kindlasti annaks seda rakendada ka Eestis, mis lihtsustaks näiteks pühapäeva matkajatel matkaraja valiku tegemist. Täna on tähistatud matkaraja valik Eestis suhteliselt suur, seega on jalgsimatka huvilisel väga mitmeid võimalusi matkaraja valikul. Puhka Eestis veebileht ja RMK veebileht (loodusegakoos.ee) annavad matkahuvilisele palju infot ja valikuvõimalusi, Eestis on olemas tihe matkaradade võrgustik. Erinevad kirjandusallikad kinnitavad ka seda, et nii Euroopas kui mujal maailmas on palju investeeritud matkaradade loomisse, et matkajate kulgemine toimuks paremini korraldatud süsteemis (European Ramblers... 2021, Hardiman ja Burgin 2015).

Tulemustest ilmnes, et matkamise kõige populaarsemateks eesmärkideks oli looduses ja metsas aja veetmine (tabel 2). See eesmärk oli kõigil matkajatel ühtemoodi kõrgelt hinnatud. Sarnastele tulemustele on jõudnud ka Christiansen (2019), Sales jt (2018) ja Svarstad (2010) oma uuringutes, kus jalgsi matkale mineku peamistest eesmärkideks on looduses viibimine, millest saab naudingut ja uusi kogemusi. Eesti matkajate populaarsusest teine eesmärk jalgsimatkal on sõprade ja perega koos matkamine. Mitmetes uuringutes, näiteks Wilcer jt (2019) ja Collins-

Kreiner ja Kliot (2017), on samuti matkajate oluliseks eesmärgiks matkamine koos pere ja sõpradega. Fagan ja Kearns'i (2017) uuringus on matkajad hinnanud oluliseks väärtuseks perega koos matkamisel ühiste kogemuste saamist ning läbi selle õppimist ja lastele matkatarkuste õpetamist. Tänapäevase kiire elutempo juures on perega koos looduses matkamine ja aja veetmine hea lahendus, mis annab võimaluse lastele matkamisega seonduva õpetamiseks ja heade matka traditsioonide edasi pärandamiseks. Saab järeldada, et Eesti matkainimesed väärtustavad loodust meie ümber ja oskavad seda nautida.

Jalgsi matkajad hoolivad väga keskkonnast ja ümbrusest, kus nad matkal käivad. Kõige rohkem nähakse ohtu prügistamises ja põlengute ohu suurendamises/ tekitamises. Leian, et tähistamata matkarajal on prügi maha viskamine ja lõkke tegemine suvalises kohas metsas probleemiks, sest kui rada ei ole, siis ei ole loodud võimalusi ka prügi ära viskamiseks või lõkke tegemiseks. Tähistatud matkaradadel (näit. RMK hallatavatel radadel) on enamjaolt olemas nii prügikastid parklates kui lõkke tegemiseks mõeldud kohad. Seega on loodud võimalused matkajatel prügi viskamiseks õigesse kohta ning lõkke tegemine ainult ettenähtud kohas. (RMK 2021c) Uuringu tulemustest selgus, et matkajad teadvustasid oluliste häiringutena kaitsealuste liikide häirimist ja vee kvaliteedi rikkumist. Nende mõjutegurite puhul kehtib sama põhimõte, et tähistatud matkaradade puhul on võimalik infotahvlil välja tuua, kust saada puhast joogivett ning kuidas käituda metsas nii, et ei häiriks kaitsealuseid liike (näit. piirangud pesitsusaegadel, jt).

Käesolevas töös tehti jalgsi matkamise motivatsiooni tegurite leidmiseks faktoranalüüs, mille käigus selgusid 4 erinevat matkaja profiili (tabel 3), need on: 1) sportlane, 2) lõõgastuja, 3) loodushuviline ja 4) õpihimuline, mis on sarnased teistes riikides uuritud matkajatega. Hispaania kaitsealadel uuritud matkajate kohta tekitas Torbidoni (2011) motivatsiooni põhjal kolm erinevat matkaja profiili: looduse nautija, sporti tegev ja tavaline matkaja. Käesoleva töö sportlase profiili motivaatoriteks on spordi tegemine, füüsilise koormuse saamine ning tervise parandamine. Samasugused motivaatorid olid Torbidoni (2011) uuringu tulemustes. Käesoleva töö loodushuvilise ja õpihimulise matkajate motivaatorid olid looduse nautimine, saada rohkem teadmisi ja õppida uut looduse kohta. Torbidoni (2011) loodusmeelsed matkajad nautisid loodusmaastikku ja tahtsid lõõgastuda. Käesoleva uuringu lõõgastuja profiili esindajad otsisid ilu ja lõõgastust ning tahtsid stressist vabaneda. Torbidoni (2011) tavalised matkajad (keda saab võrdsustada käesoleva töö lõõgastujate profiiliga) nautisid samuti loodust ja tahtsid tutvuda konkreetse piirkonnaga. Võib järeldada, et käesolevas uuringu matkajate profiilid on sarnaste

tulemustega, nagu Hispaania kaitsealade matkajad, seega on Eesti jalgsi matkaja sarnane mujal maailmas matkajaga. Puhkevajadus looduskeskkonnas ja füüsiline aktiivsus on jalgsi matkamise olulised motivatsioonitegurid.

Matka motivatsiooni kujundamisel Eesti jalgsi matkajate puhul on olulised nii tõuke- kui tõmbefaktorid (ingl. *pull and push*). Käesoleva uuringu tulemustest saab järeldada, et jalgsi matkajate tõukefaktorid kodust metsa minekul on eneseteostus, puhkamine ja vaba aja veetmine. Samas peamised tõmbefaktorid on seotud matkarajaga, mille matkaja matkamiseks valib, seda mõjutavad omakorda loodusmaastik, erinevad rajatised matkamarsruudil ning kindlasti ka ilm. Seda väidet toetavad ka autorid Kozak (2002) ja Correia jt (2013) oma uuringutes, et tõukefaktorid ajendavad inimest kodust välja minema ja tõmbefaktorid meelitavad sihtkohta. Saab järeldada, et nii ootused kui konkreetsed soovid on matkamise ajendiks ja määravateks teguriteks.

Uuringu tulemustes selgus, et sportlase profiili matkajate suurimaks rahuloluks peale matka on olla rohkem treenitud ja saada parem füüsiline vorm (tabel 3). Lõõgastuja suurimad rahulolu näitajad on, et “laadida kõik enda patareid täis” ja veeta kvaliteetsega looduses. Loodushuvilise ja õpihimulise profiili matkajatel on matkalt saadud rahulolu suurendanud: saada rohkem teadmisi loodusest, õppida uusi asju ja olla rutiinist eemal. Mitmetes uuringutes, Nordbø ja Prebensen`i (2015) ning Lee jt (2018) on selgunud, et matkajate rahulolu saavutamisele aitab kaasa looduse nautimine, füüsilisest aktiivsusest tervise parandamine ja stressitaseme alandamine. Jalgsi matkale mineku motivaatorid ja ootused on otseselt seotud rahulolu saavutamisega. Enne matka püstitatud ootuste täitmine matka käigus, suurendab rahulolu peale matka.

Käesoleva töö tulemustest saab järeldada, et Eesti jalgsi matkajatel on suur huvi matkata looduses, avastada uusi kohti aga siiski on kõige olulisem matkamiseks tähistatud matkaradade olemasolu. Sellest tulenevalt on oluline pakkuda Eesti matkajatele turvalist matkarada ja tähistatud matkamarsruute. Olemasolevate matkaradade korrashoid ning uute matkaradade planeerimine ja loomine on jalgsimatka kogukonna hoidmiseks ja kasvatamiseks olulised tegevused.

## KOKKUVÕTE

Jalgsi matkamine on suurepärane võimalus vabas õhus liikumiseks. Matkamine on vähese planeerimise ja ettevalmistusega tegevus, mida saab teha peaaegu igaüks. Looduses käimine on Eesti elanikele üldiselt harjumuspärane ja sage tegevus. Levinumad loodusesse mineku põhjused on soov saada eemale linnakärast ja inimestest, nautida rahu ja vaikust, lõõgastuda, saada häid emotsioone ja füüsilist koormust ilusas looduses ja värskes õhus liikumisest.

Töö eesmärgiks oli Eesti jalgsi matkajate motivatsiooni ja rahulolu uuringu teostamine ning välja selgitamine, millised on matkajate eesmärgid ning millise matkamarsruudi matkaja valib. Lähtudes töö eesmärgist, koostati kvantitatiivne uuring ja viidi läbi veebipõhine küsitlus jalgsi matkajate erinevates interneti kogukondades. Käesoleva töö esimeses peatükis tuuakse välja teoreetiline ülevaade jalgsimatkadega seonduvatest põhimõtetest, matkajate eesmärkidest ja motivatsioonist ning matkaradadest maailmas. Teises ja kolmandas peatükis on käesoleva töö uuringu metoodika ja tulemused kajastatud. Neljandas peatükis on autori koostatud järeldused ja arutelu uurimusteema osas.

Uuringu tulemustest selgusid tähtsamad jalgsi matkajate eesmärgid, mis on seotud looduses ja metsas aja veetmisega ning koos sõprade ja perega matkamine. Kõige enam naudivad matkajad looduses rahu ja vaikust. Mets aitab rutiinist vabaneda ja paremini lõõgastuda. Svarstad (2010) on öelnud, et matkamine on hea retsept, mis pakub odavat ja head terviseravi ilma tablettideta. Sama saab järeldada ka Eesti inimeste osas, et matkamine on lihtne ja pigem soodne viis vaba aja ja puhkuse veetmiseks.

Matkaraja eelistuste osas selgus uuringu tulemustest, et metsarajal matkamine on kõige populaarsem jalgsimatka eelistus. Eesti inimesed eelistavad matkata tähistatud matkaradadel, kuna need on lihtsasti ligipääsetavad ja turvalised. Oma matkamarsruudi valivad ainult need matkajad, kes on suurema liikumisharrastusliku kogemusega ning vajadusega olla privaatsetl looduses.

Tulemustest selgus, et matkajate motivaatorid olid profiilide lõikes erinevad:

- sportlase profiili motivatsiooniks oli matka käigus spordi tegemine ja füüsilise koormuse saavutamine,
- lõõgastuja profiili motivaatoriks oli looduse nautimine ja lõõgastumine,
- loodushuvilise profiili motivaatoriks oli nautida loodusmaastikku ja saada eemale rahvarohketest kohtadest,
- õpihimulise profiili motivaatoriks oli saada rohkem teadmisi ja õppida uut looduse kohta.

Rahulolu saavutamine peale matka on otseselt seotud jalgsimatka eesmärkide ja ootuste täitumisega, kui enne matka püstitatud eesmärgid saavad matka käigus täidetud, on rahulolu suur ja tekib uus motivatsioon matkama minekuks.

Töö käigus said kõik autori püstitatud uurimisküsimused vastatud. Kokkuvõtteks saab öelda, et jalgsi matkamine on populaarne ja selle harrastamist saab proovida igaüks. Matkamise positiivseteks tagajärgedeks saavad olla stressist vabanemine ja seeläbi inimese elukvaliteedi tõus. Jalgsi matkajad on loodust hindavad ja keskkonnast hoolivad matkalised.

Antud töö tulemuste põhjal leiab töö autor, et Eestis on suurepärased võimalused matkamiseks looduses ning matkaradadel.

## KASUTATUD KIRJANDUS

**Antoušková, M., Mikulec, J., Kolářová, A.** (2014). Hikers' Motives for Choosing a Hiking Trail - Evidence from the Czech Landscape Protected Areas. *SHS Web of Conferences*, 12.

<https://doi.org/10.1051/shsconf/20141201075> (13.04.2021)

**Bichler, B.F., Peters, M.** (2020). Soft adventure motivation: an exploratory study of hiking tourism. *Tourism Review*, 1660-5373. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/TR-10-2019-0403/full/html> (08.03.2021)

**\*Blom, T., Nilsson, M., Solla, X.S.** (2008), Pilgrimage or Sacred Tourism? A Modern Phenomenon with Historical Root with Examples from Fatima and Santiago de Compostela, *Revista Turismo & Desenvolvimento* 9. viidatud Collins-Kreiner, N. ja Klot, N. (2017). Why Do People Hike? Hiking the Israel National Trail. *Journal of Economic and Human Geography* 108, vahendusel

**\*Brownson, R.C., Housemann, R.A., Brown, D.R., Jackson-Thompson, J., King, A.C., Malone, B.R., Sallis, J.F.** (2000). Promoting Physical Activity in Rural Communities, Walking Trail Access, Use and Effect. *American Journal of Preventive Medicine* 18, 235– 241. viidatud Collins-Kreiner, N. ja Klot, N. (2017). Why Do People Hike? Hiking the Israel National Trail. *Journal of Economic and Human Geography* 108, vahendusel

**Buckley, R.** (2006). Adventure Tourism. International Centre of Ecotourism Research Griffith University.

**Calbimonte, J-P., Zappellaz, N., Hébert, E., Simon, M., Délétroz, N., Hilfiker, R., Cotting, A.** (2018). SanTour: Towards Personalized Recommendation of Hiking Trails to Health Profiles. *International Conference on Web Engineering, Current Trends in Web Engineering* pp 238-250. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-03056-8\\_23](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-03056-8_23) (13.04.2021)

**\*Castaño Blanco, J., Moreno Sáez, A., García Dauder, S., Crego Díaz, A.** (2003). Aproximación psicosocial a la motivación turística: variables implicadas en la elección de Madrid como destino. *Estudios Turísticos*, 158, 5-41 viidatud Christiansen, S.D. (2019). Economic Contribution of Ecotourism, Motivations and Satisfaction: the Case of Puerto El Morro (Ecuador). *European Journal of Social Sciences*, Vol 2 No 2, vahendusel



**Christiansen, S.D.** (2019). Economic Contribution of Ecotourism, Motivations and Satisfaction: the Case of Puerto El Morro (Ecuador). *European Journal of Social Sciences*, Vol 2 No 2. <http://dx.doi.org/10.26417/ejss-2019.v2i2-69> (30.04.2021)

**Collins-Kreiner, N., Kliot, N.** (2017). Why Do People Hike? Hiking the Israel National Trail. *Journal of Economic and Human Geography* 108, 669-687. <https://doi.org/10.1111/tesg.12245> (08.03.2021)

**Correia, A., Kozak, M., Ferradeira, J.** (2013). From tourist motivations to tourist satisfaction. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJCTHR-05-2012-0022/full/html> (28.04.2021)

**Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., Swann, C.** (2011). Walking the Walk: A Phenomenological Study of Long Distance Walking. *Journal of Applied Sport Psychology*, Volume 23. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.548848> (13.04.2021)

**Dunlap, R.E., Heffernan, R.B.** (1975). Outdoor Recreation and Environmental Concern: An Empirical Examination. *Rural Sociology* 40. [https://www.researchgate.net/publication/234566299\\_Outdoor\\_Recreation\\_and\\_Environmental\\_Concern\\_An\\_Empirical\\_Examination](https://www.researchgate.net/publication/234566299_Outdoor_Recreation_and_Environmental_Concern_An_Empirical_Examination) (08.03.2021)

**Fagan, J., Kearns, R.** (2017). Trumper perspectives on New Zealand's Great Walks in a time of transition. *New Zealand Geographer*. Volume 73, Issue 3, Pages 166-180. <https://doi.org/10.1111/nzg.12156> (26.04.2021)

Eesti elanike loodusturismi uuring. (2020). Ettevõtluse Arendamise Sihtasutuse turismiarenduskeskus. [veebileht] [https://static.visitestonia.com/docs/3618626\\_eesti-elanike-loodusturismi-uuring2020.pdf](https://static.visitestonia.com/docs/3618626_eesti-elanike-loodusturismi-uuring2020.pdf) (07.05.2021)

Eesti Matkaliit. (2018). EOK treenerite koolituse õppekavade ja õppematerjalide register. Jalgsimatkamine. Õppematerjalid jalgsimatkamise treenerite EKR-3 astmele. [https://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=237](https://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=237) (20.02.2021)

Eesti Matkaliit. (2021a). [veebileht] <http://www.matkaliit.ee/ohutus/jalgsimatk> (06.03.2021)

Eesti Matkaliit. (2021b). [veebileht] <http://www.matkaliit.ee/eesti-matkaliit> (06.03.2021)

European Ramblers Association. (2021). [veebileht] <https://www.era-ewv-ferp.org/walking/walking-in-europe/estonia/> (03.05.2021)

**Hardiman, N., Burgin, S.** (2015). Long-distance walking tracks: Offering regional tourism in the slow lane. Paper presented at the Australian regional development conference. Albury, Australia. <http://eprints.lincoln.ac.uk/id/eprint/22892/> (29.04.2021)

**Hints, E., Holmberg, T., Kangur, Ü., Tohva, L.** (2009). Matkamine (Treenerite tasemekoolitus). Eesti Olümpiakomitee. <https://www.digar.ee/arhiiv/et/raamatud/13293> (06.03.2021)

**Hugo, M.-L.** (2010). A Comprehensive Approach Towards the Planning, Grading and Auditing of Hiking Trails as Ecotourism Products. *Current Issues in Tourism*, Pages 138-173. <https://doi.org/10.1080/13683509908667849> (25.02.2021)

**\*Kay, G., Moxham, N.** (1996). Path to Whom? Countryside Access to Recreational Walking. *Leisure Studies* 15, pp. 171– 183. viidatud Collins-Kreiner, N., Kliot, N. (2017). Why Do People Hike? Hiking the Israel National Trail, *Journal of Economic and Human Geography* vahendusel

**Kidron, A.** (2008). Psühholoogia põhisuunad. Loengukonspekt. Tallinn: Mondo trükk

**Kiiranen, K.** (1991). Matkamine ja turism. Tartu Ülikool.

**Kim, H., Song, H.** (2016). Measuring hiking specialization and identification of latent profiles of hikers. *Landscape and Ecological Engineering* volume 13, pages 59–68. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11355-016-0301-y> (13.04.2021)

**Kozak, M.** (2002). Comparative analysis of tourist motivations by nationality and destinations. *Tourism Management, Volume 23, Issue 3*, Pages 221-232. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261517701000905?via%3Dihub> (09.03.2021)

**Lagerspetz, M.** (2017). Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus.

**Lee, S.-A., Manthiou, A., Chiang, L., Tang, L.-R.** (2018). An assessment of value dimensions in hiking tourism: Pathways toward quality of life. *International Journal of Tourism Research*, Volume 20, Issue 2, Pages 236-246. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jtr.2176> (06.03.2021)

**Li, P., Ryan, C., Bin, Z.** (2019). The motivations of Chinese hikers: data from Ningbo. *Current Issues in Tourism*, Pages 2893-2909. <https://doi.org/10.1080/13683500.2019.1646224> (07.03.2021)

Lääne-Eesti Turism MTÜ. (2019). Matkaja ja tema vajadused. Käsiraamat turismiettevõtjatele. <https://www.westestonia.com/wp-content/uploads/2019/03/K%C3%A4siraamat-matkaja-vajadused.pdf> (05.03.2021)

**Niglas, K.** (2013). Faktoranalüüs. Õppematerjal veebis <http://www.cs.tlu.ee/~katrin/wp/wp-content/uploads/2013/11/faktor.pdf> (10.03.2021)

**Nordbø, I., Prebensen, N.K.** (2015). Hiking as Mental and Physical Experience. *Advances in Hospitality and Leisure*, 169-186. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/S1745-354220150000011010/full/html> (08.03.2021)

Puhka Eestis. Eesti ametlik turismiinfo. [veebileht] <https://www.puhkaeestis.ee/et/erilised-elamused/aktiivne-puhkus-ja-seiklus/matkamine> (21.02.2021)

RMK. (2021a). Võimaluste otsing. [veebileht] [https://www.loodusegakoos.ee/kuhuminna/voimaluste-otsing?element\\_holder%5Bobject\\_type%5D%5B%5D=Matkarada&search=1&search\\_type=Puhkeala&element%5Btitle%5D=#tulemus](https://www.loodusegakoos.ee/kuhuminna/voimaluste-otsing?element_holder%5Bobject_type%5D%5B%5D=Matkarada&search=1&search_type=Puhkeala&element%5Btitle%5D=#tulemus) (06.03.2021)

RMK. (2021b). RMK matkatee võimalused. [veebileht] <https://www.loodusegakoos.ee/juhised-looduskulastuseks/rmk-matkatee-voimalused> (25.02.2021)

RMK. (2021c). RMK matkaradade info. [veebileht] <https://loodusegakoos.ee/kuhuminna/voimaluste-otsing>

**\*Rodrigues, A., Kastenholz, E., Rodrigues, A.** (2010). Hiking as a relevant wellness activity - Results of an exploratory study of hiking tourists in Portugal applied to a rural tourism project. *Journal of Vacation Marketing*, 16(4), 331– 343 viidatud Lee, S.A., Manthiou, A., Chiang, L., Tang, L.R. (2018). An assessment of value dimensions in hiking tourism: Pathways toward quality of life. *International Journal of Tourism Research* vahendusel

**Rootalu, K.** (2014). Korrelatsioonikordajad. K. Rootalu, V. Kalmus, A. Masso, ja T. Vihalemm (toim), Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. [veebileht]  
<http://samm.ut.ee/faktoranalyyis> (10.03.2021)

**Sales, T.L., Castro, J., Saraiva, M.G., Pinto-Correia, T.** (2018). Hiking in the landscape - the history of Europeans' linkage to the landscape by hiking. *Landscape Architecture and Art. Volume 12, Issue 12*, Pages 86-94. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/18232> (10.03.2021)

**Slabbert, L., Du Preez, E.A.** (2017). Trail Accreditation as a Mechanism to Enhance Hikers' Confidence During Decision-Making. *Tourism Review International 21*(3), Pages 255-273.  
<https://doi.org/10.3727/154427217X15022104437738> (06.03.2021)

**Svarstad, H.** (2010). Why Hiking? Rationality and Reflexivity Within Three Categories of Meaning Construction. *Journal of Leisure Research 42*, 91-110.  
[https://www.researchgate.net/publication/270571873\\_Why\\_Hiking\\_Rationality\\_and\\_Reflexivity\\_Within\\_Three\\_Categories\\_of\\_Meaning\\_Construction](https://www.researchgate.net/publication/270571873_Why_Hiking_Rationality_and_Reflexivity_Within_Three_Categories_of_Meaning_Construction) (08.03.2021)

**Tohva, L.** (2010). Põlvamaa radade matkajuht. Mööda jõgesid, läbi soode ja põlismetsade. Eesti Loodus. Nr 2010/ 6-7. [http://www.eestiloodus.ee/artikkel3359\\_3333.html](http://www.eestiloodus.ee/artikkel3359_3333.html) (06.03.2021)

**Tohva, L.** (2021). Mis on matk. [veebileht] <https://www.matkajuht.ee/matk-definitsioon-m%C3%B5iste/> (02.02.2021)

**Torbidoni, E.I.F.** (2011). Managing for Recreational Experience Opportunities: The Case of Hikers in Protected Areas in Catalonia, Spain. *Environmental Management 47*, 482–496.  
<https://doi.org/10.1007/s00267-010-9606-z> (07.03.2021)

**Uus, M.** (2007). Kvantitatiivsed ja kvalitatiivsed meetodid probleemi kirjeldamiseks ning põhjuste tuvastamiseks.  
[http://www.praxis.ee/fileadmin/tarmo/Projektid/Valitsemine\\_ja\\_kodanike%C3%BChiskond/Poliitikaanaluusi\\_huviruhmade\\_avalikkuse\\_kaasamine/Kvantitatiivsed\\_ja\\_kvalitatiivsed\\_meetodid\\_Maiu\\_Uus.pdf](http://www.praxis.ee/fileadmin/tarmo/Projektid/Valitsemine_ja_kodanike%C3%BChiskond/Poliitikaanaluusi_huviruhmade_avalikkuse_kaasamine/Kvantitatiivsed_ja_kvalitatiivsed_meetodid_Maiu_Uus.pdf) (01.04.2021)

**Uysal, M., Jurowski, C.** (1994). Testing the push and pull factors. *Annals of Tourism Research*, Volume 21, Issue 4, Pages 844-846.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0160738394900914> (09.03.2021)

**Veigel, M.** (2011). Tervisespordi alused ja tervise treening. Tervisespordi alused.

[https://www.tlu.ee/opmat/tp/tervisespordi\\_alused/index.html](https://www.tlu.ee/opmat/tp/tervisespordi_alused/index.html) (13.04.2021)

**Venter, Z.S., Barton, D.N., Gundersen, V., Figari, H., Nowell, M.** (2020). Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo, Norway.

*Environmental Research Letters*, Volume 15, Number 10.

<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/abb396/meta> (07.03.2021)

**Viltrop, A.** Statistiline olulisus valimivõtt ja valimimaht. 7 peatükk.

[http://www.eau.ee/~viltrop/7.Stat\\_Valim.pdf](http://www.eau.ee/~viltrop/7.Stat_Valim.pdf) (10.05.2021)

**\*Ween, G., Abram, S.** (2012). The Norwegian trekking association: Trekking as constituting the

nation. *Landscape Research*, 37(2), 155-171 viidatud Nordbø, I. ja Prebensen, N.K. (2015). Hiking as Mental and Physical Experience. *Advances in Hospitality and Leisure* vahendusel

**Wilcer, S.R., Larson, L.R., Hallo, J.C., Baldwin, E.** (2019). Exploring the Diverse Motivations of Day Hikers: Implications for Hike Marketing and Management. *Journal of Park and Recreation Administration, Urbana* Vol. 37, Iss. 3

<https://js.sagamorepub.com/jpra/article/view/9176> (13.04.2021)

World Tourism Organization. (2019). Walking Tourism – Promoting Regional Development.

UNWTO. <https://www.e-unwto.org/doi/book/10.18111/9789284420346> (06.03.2021)

**LISAD**

**Lisa 1.** Veebipõhine ankeetküsimustik. Jalgsi matkajate motivatsiooni uuring.

Hea vastaja!

Olen Eesti Maaülikooli loodusturismi eriala II kursuse tudeng Lili Veesaar ja kirjutan magistritööd jalgsi matkamisest looduses. Eesmärk on välja selgitada, kuidas matkaja valib oma matkamarsruudi ja mis teda motiveerib jalgsi matkama ning milline on tema rahulolu peale matka.

Selle uuringuga kogutud informatsiooni kasutatakse lisaks minu magistritööle ka Eesti Maaülikoolis ja Tallinna Ülikoolis läbiviidava SA KIK rahastatava uuringu “Rekreatiivsete, sportlike ja turismitegevuse mõjud kaitsealadel – tegevuste, huvigruppide ja tegevuspaikade kaardistamine ning külastuskorralduslike soovitude väljatöötamine” raames.

Palun vasta kõigile küsimustele pidades silmas just Sinu jalgsi matkamise harjumust. Matkamine on looduses liikumine harrastusena, üks aktiivse puhkuse vorme.

Küsimustik on anonüümne ning saadud andmeid kasutatakse üldistatud kujul.

Vastamine võtab aega u 15 minutit.

Lisaküsimuste korral võite julgelt ühendust võtta e-maili teel: lili.veesaar@emu.ee

1. Kui kaua oled jalgsi matkamisega tegelenud?

- Kuni 1 aasta
- 1 - 2 aastat
- 3 - 5 aastat
- 6 - 10 aastat
- Rohkem kui 10 aastat

2. Kas kuulud mõnda matkamisega seotud klubisse või organisatsiooni? Kui jah, siis nimeta see organisatsioon.

- Jah
- Ei
- Muu

3. Millise marsruudi valid matkama minnes?

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Tähistatud matkaraja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Loon ise oma matka marsruudi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matkan metsaradadel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matkan üldkasutatavatel teedel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 1 järg

4. Kui valid matkamiseks tähistamata raja või oma marsruudi, siis miks?

- Meeldib uusi või avastamata kohti leida
- Meeldib matkata omapäi ja ei taha kohata teisi matkajaid
- Otsin rohkem seiklusi kui tähistatud matkarada pakub
- Muu.....

5. Kas koostad enne matka endale marsruudi, et kuhu matka lõpuks plaanid jõuda?

- Jah, teen täpse marsruudi enda matka kohta
- Mul on visioon, et kuhu jõuda aga marsruut tekib matka käigus
- Tähistatud matkaraja puhul tutvun alati infotahvli või kaardiga enne matka
- Ei koosta marsruuti, kulgen looduses ilma plaanita
- Muu.....

6. Milliseid maastikke ja kooslusi eelistad jalgsi matkates?

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi	Ei oska öelda
Märgala (raba või soo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veekogu või selle ümbrus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segamets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Männik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuusik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Võsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niit või rohumaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vahelduv reljeef (künnad, tõusud, laskumised)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Linnade ja alevite rohealad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asfaltteed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Metsarajad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laudrajad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pankrannik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Lisa 1 järg

Liivarand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kivine rand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puutumata taimestikuga rannaala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Mis on Sinu motivaatorid jalgsi matkama minekul? Millised allolevad väited kehtivad Sinule jalgsi matkates ning määratle, millises ulatuses on allolevad väited Sinu jaoks olulised (1 - täiesti tähtsusetu, 5 - väga tähtis). Matkates on minu jaoks oluline...

	5	4	3	2	1
...olla rutiinist eemal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...olla looduses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...veeta kvaliteetse pere/ sõpradega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...õppida seda piirkonda tundma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...olla koos sarnaste huvidega inimestega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...saada eemale rahvarohketest kohtadest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...nautida loodusmaastikku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...saada rohkem looduse kohta teada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...nautida looduse rahu ja vaikust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...tutvuda uute matkajatega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...avastada uusi kohti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...panna end proovile ja saada füüsilist koormust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...parandada enda tervist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...teha sporti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 1 järg

8. Kas Sul on oma meelispaigad, kus käid korduvalt matkamas? Sel juhul nimeta need (Nt Meenikunno raba, Viru raba, Kõrvemaa matkakeskuse rajad, Kakerdaja raba, vmt).

.....

9. Kas Sinu jaoks on oluline teada, kellele kuulub maa, kus matkad?

- Jah
- Ei

10. Millise staatusega maa-alal Sa valdavalt matkad?

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi	Ei oska öelda
Riigimaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eramaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Looduskaitseala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
RMK hallatav rada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terviserajad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Kui sagedasti on Sinu matkal järgmised eesmärgid?

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Läbida kindel kilometraaž	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jõuda tähistatud matkaraja lõppu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veeta aega looduses ja metsas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sõpradega või perega koos matkata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treenida ja tõsta enda sportlikku vormi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautida looduses üksi olemist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 1 järg

12. Kui pikk on tavaliselt Sinu matk?

- Mõned tunnid kuni pool päeva
- 1-päevane
- 2-päevane (ööbimisega)
- 3-päevane või pikem

13. Kui pika vahemaa jalgsi matkates ühes päevas läbid?

- 1 - 5 kilomeetrit
- 6 - 10 kilomeetrit
- 11 - 20 kilomeetrit
- Üle 20 kilomeetri

14. Kuidas Sa tavaliselt matka alguspaika liigud? (ning matka lõpp-punktist koju tagasi tuled)

- Autoga
- Bussiga
- Rongiga
- Alustan matka kodust
- Muu.....

15. Kui kaugele oled nõus minema oma kodust, et matkaga alustada?

- 0 - 2 kilomeetrit
- 3 - 10 kilomeetrit
- 11 - 30 kilomeetrit
- 31 - 50 kilomeetrit
- 51 - 100 kilomeetrit
- Rohkem kui 100 kilomeetrit

16. Kuidas hindad enda liikumisharrastuslikku taset jalgsi matkamisega tegeledes?

- Olen nn "pühapäeva" matkaja
- Ebaregulaarne harrastaja
- Regulaarne harrastaja
- Sportlik harrastaja

17. Kas matkamine on Sinu jaoks sport? (Või kas treenid pikemaks/ raskemaks matkaks?)

- Jah
- Ei
- Muu.....

Lisa 1 järg

18. Kui Sinu matk on pikem kui 1 päev, kuidas korraldad ööbimise?

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Ööbin telgis või hammokis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ööbin lageda taeva all	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ööbin metsaonnis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ööbin renditud majutuses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ma ei käi ööbimisega matkadel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Matkal olles lahendad tühja kõhu probleemi...

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Söön kaasavõetud toitu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teen matkal lõket ja lõkketoitu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teen priimusega süüa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tellin elamustoitlustuse ehk metsarestorani teenuse metsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähen peale matka kohvikusse sööma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Millise seltskonnaga eelistad matkata?

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Matkan üksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 1 järg

Otsin endale alati matkakaaslase(d) (tuttavate seast või matkafoorumist)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matkan oma sõprade või perega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liitun organiseeritud matkaseltskonnaga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mul on oma kindel matkaseltskond	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Kui matkad üksi, siis mis motiveerib Sind üksi matkama?

.....

22. Kui tihti oled viimase 12 kuu jooksul jalgsimatkal käinud?

- 1 - 2 korda
- 3 - 5 korda
- 6 - 10 korda
- Üle 10 korra

23. Kas oled viimase aasta jooksul käinud matkakorraldaja poolt korraldatud jalgsimatkal?

- Jah
- Ei
- Muu....

24. Millisel aastaajal eelistad matkata?

	Tihti	Mõnikord	Mitte kunagi
Matkan kevadel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matkan suvel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matkan sügisel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matkan talvel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 1 järg

25. Milliseks hindad jalgsi matkamise mõju keskkonnale?

	Väga oluline	Pigem oluline	Vähe oluline	Mõju puudub	Ei oska öelda
Taimede tallamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puude kahjustamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Loomade/ lindude häirimine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaitsealuste liikide leiukohtade häirimine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prügistamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vee kvaliteedi rikkumine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Põlengute ohu suurendamine / tekitamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pinnase rikkumine (nt erosioon, rajad)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohalike elanike häirimine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Soovi korral lisa eelmises küsimuses nimetamata jäänud mõjusid.

.....

Lisa 1 järg

27. Kui tihti märkad looduses jalgsi matkates teiste matkajate poolt tekitatud jälgi?

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Prügi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahjustatud puud, taimed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahjustatud pinnas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahjustatud matkarada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Isetekkelised lõkkekohad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fekaalireostus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkimisjäljed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Matka käigus loon endale lisandväärtust...

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Pildistan loodust enda ümber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaatlen linde või loomi (nt vaatetornis või binokliga)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otsin loodusest loomade jälgi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naudin looduse häält (linnulaul, merekohin, tuul, jne)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 1 järg

29. Mind teeb rahulolevaks peale matka...

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Jõudsin matkates sihtpunktini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täitsin eesmärgid, mis enne matka püstitasin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Õppisin piirkonda paremini tundma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain matka käigus uusi teadmisi loodusest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veetsin kvaliteetsega looduses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Laadisin kõik enda patareid täis"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen rohkem treenitud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Kuidas hindad enda meeleolu peale matka?

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Olen õnnelik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen rahulolev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen end stressivabalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen reibas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen väsinud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Lisa 1 järg

Olen tüdinenud | ☐ ☐ ☐ ☐

31. Kuidas hindad matkast saadud mõju oma tervisele?

	Enamasti	Pigem sageli	Pigem harva	Mitte kunagi
Looduses viibimine mõjus lõõgastavalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esteetiline nauding ilusast loodusest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Füüsiline vorm on parem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Putukad häirisid matkal (nt sääsed või sipelgad, jne)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tegin enda tervisele liiga (nt liiga pikk matk, raske seljakott, jne)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sinu vanus:

.....

Sinu sugu:

- Naine
- Mees
- Ei soovi vastata

Sinu elukoht (maakonna täpsusega):

.....

Suur tänu küsimustikule vastamise eest!

**Lisa 2.** Küsitluses osalenute vastused jalgsi matkamisega tegeledes, nende klubisse või organisatsiooni kuuluvuse kohta.

	<b>Nimetatud klubi</b>	<b>Vastajate arv</b>
1	Tartu Üliõpilaste Looduskaitsering	5
2	Nipernaadi Matkaklubi MTÜ	3
3	Tartu Loodusmaja matkaring	3
4	Zombitrippers	3
5	Alpiklubi Firn	2
6	Eesti Jaakobitee Sõprade Selts	2
7	HikingEstonia	2
8	Kaitseliit	2
9	Matkaklubi Kana ja vesi	2
10	Alutaguse Matkaklubi	1
11	Eesti Matkaliit	1
12	Eesti Motomatkajate Klubi	1
13	Elamusretked MTÜ	1
14	Jaan Künnapu Alpinismi klubi	1
15	M.Purje-nimeline maailmarännuklubi	1
16	Matkaklubi Muku	1
17	Matkaklubi Tõll ja Piret	1
18	MK Alasti Eestimaa	1
19	MTÜ Seitse Tuult	1
20	MTÜ Siin Me Oleme	1
21	Naiskodukaitse Tartu Tamme jsk	1
22	Orienteerumisklubi Ilves	1
23	Seiklusjanu MTÜ	1
24	Tallinna Matkaklubi	1

**Lisa 3.** Küsitluses osalenute vastused jalgsi matkajate meelispaikade osas.

	<b>Jalgsi matkajate nimetatud meelispaigad</b>	<b>Vastajate arv</b>
1	Kõrvemaa maastikukaitseala	54
2	Taevaskoja-Kiidjärve ümbruse rajad	53
3	Meenikunno matkarada	41
4	Elva ümbruse rajad	30
5	Soomaa matkarajad (sh Hüpassaare raba)	27
6	Lahemaa rahvuspark	25
7	Jussi loodusrada	20
8	Endla raba	17
9	Kakerdaja matkarada	17
10	Selli-Sillaotsa matkarada	15
11	Viru raba	15
12	Otepää-Pühajärve rajad	14
13	Luhasoo	12
14	Valgesoo raba	12
15	Aegviidu rajad	11
16	Karula rahvuspark	11
17	Marimetsa raba	10
18	Nõva piirkonna rajad	10
19	Tolkuse raba	10
20	Emajõe Suursoo	9
21	Käsmu matkarada	9
22	Haanja rajad	8
23	Valgejärve matkarada	8
24	Alam-Pedja looduskaitseala	7
25	Ilmatsalu matkarada	7
26	Paukjärve matkarada	7
27	Paunküla matkarada	7
28	Piusa ürgoru matkarada	7
29	Koigi raba	6
30	Männikjärve raba	6
31	Oandu matkarajad	6
32	Peipsi järve ümbrus	6
33	Tilleoru matkarada	6
34	Alutaguse metsad	5
35	Kurtna järvede matkarada	5
36	Kõnnu Suursoo rada	5
37	Laulasmaa rajad	5
38	Paganamaa matkarada	5
39	Pääsküla raba	5
40	Teringi raba	5

Lisa 3 järg

	<b>Jalgsi matkajate nimetatud meelispaigad</b>	<b>Vastajate arv</b>
41	Aidu karjäär	4
42	Alatskivi matkarada	4
43	Altja rajad	4
44	Mukri raba	4
45	Muraste rajad	4
46	RMK matkateed Eestis	4
47	Harilaid	3
48	Jalase matkarada	3
49	Kaberneeme matkarada	3
50	Kotka matkarada	3
51	Kääriku rajad	3
52	Loosalu raba	3
53	Matsalu looduskaitseala	3
54	Mustjärve matkarada	3
55	Paldiski pankrannik	3
56	Pikanõmme matkarada	3
57	Pirita jõe ürgorg	3
58	Riisa raba	3
59	Rubina raba	3
60	Suurupi matkarada	3
61	Tudu raba	3
62	Tänavjärve matkarada	3
63	Viitna maastikukaitseala	3
64	Vooremaa matkarajad	3
65	Võrtsjärve ümbrus	3
66	Välgi metsad	3
67	Ahja jõe ürgorg	2
68	Ellamaa	2
69	Harku mets	2
70	Jaanikese mets	2
71	Kautla rabasaared	2
72	Kirna matkarada	2
73	Klooga järv	2
74	Kolga	2
75	Kubija terviserada	2
76	Laeksaare raba	2
77	Linnutee matkarada	2
78	Lohusalu	2
79	Ohepalu looduskaitseala	2
80	Pakri poolsaar	2
81	Pala matkarada	2

Lisa 3 järg

	<b>Jalgsi matkajate nimetatud meelispaigad</b>	<b>Vastajate arv</b>
82	Palojärve ümbrus	2
83	Rääma raba	2
84	Sangaste lossi ümbrus	2
85	Soontaga metsad	2
86	Tuhu soo	2
87	Tõrva terviserada	2
88	Valaste matkarada	2
89	Vooremäe terviserajad	2
90	Aabla raba	1
91	Elistvere õpperada	1
92	Harimäe matkarada	1
93	Häädemeeste rajad	1
94	Juminda poolsaar	1
95	Järvselja matkarada	1
96	Kambja tervisemets	1
97	Kauksi matkarada	1
98	Kirikumäe matkarada	1
99	Krabi piirkond	1
100	Kuresoo	1
101	Kõpu poolsaar	1
102	Kõrgemäe raba	1
103	Kõveri matkarada	1
104	Kääpa maastikukaitseala	1
105	Kütiorg	1
106	Luitemaa matkarada	1
107	Muraka raba	1
108	Mädajärve matkarada	1
109	Parika raba	1
110	Pilkuse hoiuala	1
111	Postitee piirkond	1
112	Punasoo matkarada	1
113	Pähklisaare looduskaitseala	1
114	Rannamõisa maastikukaitseala	1
115	Rannapungerja-Tudulinna metsad	1
116	Rõuge ürgorg	1
117	Seljamäe matkarada	1
118	Sibulatee	1
119	Siniallikad	1
120	Sinimäed	1
121	Stroomi terviserada	1
122	Tabasalu loodusrada	1

Lisa 3 järg

	<b>Jalgsi matkajate nimetatud meelispaid</b>	<b>Vastajate arv</b>
123	Tamsalu terviserada	1
124	Tartumaa Tervisekeskuse Tartu Maratoni 10 km rada	1
125	Trepimäe maastikukaitseala	1
126	Tähtvere park	1
127	Türisalu pank	1
128	Uuejõe rada	1
129	Valgemetsa	1
130	Viljandi järve rada	1
131	Vilsandi	1
132	Äntu järved	1

**Lisa 4.** ANOVA analüüsi tulemused, mis näitavad erinevate faktorite väärtuste statistilist erinevust matkajate profiilide lõikes.

	<b>Matkaja profiilide lõikes olulisuse nivoo väärtused</b>			
<b>Uuringu küsimuste tunnused, mis mõjutavad faktori väärtust</b>	<b>Sportlase profiil</b>	<b>Lõõgastuja profiil</b>	<b>Loodushuvilise profiil</b>	<b>Õpihimulise profiil</b>
Matkamise staaž [Kui kaua oled jalgsi matkamisega tegelema?] ]	jah *	ei	jah **	ei
Matka kilometraaž [Kui pika vahemaa jalgsi matkates ühes päevas läbid?] ]	jah ***	ei	ei	jah *
Matka pikkus päevades [Kui pikk on tavaliselt sinu matk?] ]	ei	ei	ei	jah *
Matkan tähistatud matkarajal [Millise marsruudi valid matkama minnes?] ]	ei	ei	ei	ei
Loon ise oma matka marsruudi [Millise marsruudi valid matkama minnes?] ]	ei	ei	ei	jah ***
Matkan metsaradadel [Millise marsruudi valid matkama minnes?] ]	ei	ei	jah ***	jah **
Matkan vahelduval maastikul (künkad, tõusud, laskumised) [Milliseid maastikke ja kooslusi eelistad jalgsi matkates?] ]	jah **	ei	jah **	jah **
Matkan linnade/ alevite rohealadel [Milliseid maastikke ja kooslusi eelistad jalgsi matkates?] ]	jah ***	ei	ei	ei
Matkan metsaradadel [Milliseid maastikke ja kooslusi eelistad jalgsi matkates?] ]	ei	jah ***	jah ***	ei
Matkan liivarannal [Milliseid maastikke ja kooslusi eelistad jalgsi matkates?] ]	ei	jah *	jah **	jah **
Matkan rahvuspargis [Millise staatusega maa-alal Sa valdavalt matkad?] ]	jah *	ei	jah ***	jah ***
Matkan RMK rajal [Millise staatusega maa-alal Sa valdavalt matkad?] ]	jah **	ei	jah ***	jah *
Matkan terviserajal [Millise staatusega maa-alal Sa valdavalt matkad?] ]	jah ***	jah **	jah ***	ei
Läbin kindla kilometraaži [Kui sagedasti on Sinu matkal järgmised eesmärgid?] ]	jah ***	ei	ei	ei
Jõuan tähistatud matkaraja lõppu [Kui sagedasti on Sinu matkal järgmised eesmärgid?] ]	jah ***	ei	ei	jah ***

Lisa 4 järg

	Matkaja profiilide lõikes olulisuse nivoo väärtused			
Uuringu küsimuste tunnused, mis mõjutavad faktori väärtust	Sportlase profiil	Lõõgastuja profiil	Loodushuvilise profiil	Õpihimulise profiil
Veedan aega looduses [Kui sagedasti on Sinu matkal järgmised eesmärgid?]	ei	jah ***	jah ***	jah *
Sõprade või perega koos matkamine [Kui sagedasti on Sinu matkal järgmised eesmärgid?]	ei	jah ***	jah ***	jah **
Treenin ja tõstan enda sportlikku vormi [Kui sagedasti on Sinu matkal järgmised eesmärgid?]	jah ***	jah *	jah *	jah *
Naudin looduses üksi olemist [Kui sagedasti on Sinu matkal järgmised eesmärgid?]	jah **	ei	jah ***	ei
Õöbin telgis/ rippvoodis [Kui Sinu matk on pikem kui 1 päev, kuidas korraldad ööbimise?]	ei	ei	jah *	jah **
Õöbin RMK majas või muus majutuses [Kui Sinu matk on pikem kui 1 päev, kuidas korraldad ööbimise?]	ei	ei	jah *	jah **
Teen matkal lõket ja valmistan lõkketoitu [Matkal olles lahendad tühja kõhu probleemi...]	ei	ei	jah **	jah ***
Otsin endale alati matkakaaslase(d) [Millise seltskonnaga eelistad matkata?]	ei	ei	jah *	jah **
Matkan oma sõprade või perega [Millise seltskonnaga eelistad matkata?]	ei	jah **	jah **	ei
Taimede tallamine [Milliseks hindad jalgsi matkamise mõju keskkonnale?]	jah **	jah *	jah ***	jah ***
Loomade/ lindude häirimine [Milliseks hindad jalgsi matkamise mõju keskkonnale?]	jah *	ei	jah *	jah ***
Kaitsealuste liikide leiukohtade häirimine [Milliseks hindad jalgsi matkamise mõju keskkonnale?]	ei	jah *	jah ***	jah **
Prügistamine [Milliseks hindad jalgsi matkamise mõju keskkonnale?]	ei	ei	jah **	ei
Vee kvaliteedi rikkumine [Milliseks hindad jalgsi matkamise mõju keskkonnale?]	jah **	ei	jah ***	ei



Lisa 4 järg

	Matkaja profiilide lõikes olulisuse nivoo väärtused			
Uuringu küsimuste tunnused, mis mõjutavad faktori väärtust	Sportlase profiil	Lõõgastuja profiil	Loodushuvilise profiil	Õpihimulise profiil
Põlengute ohu suurendamine/ tekitamine [Milliseks hindad jalgsi matkamise mõju keskkonnale?]	ei	jah **	jah ***	jah *
Isetekkelised lõkkekohad [Kui tihti märkad looduses jalgsi matkates teiste matkajate poolt tekitatud jälgi?]	ei	jah *	ei	ei
Pildistan loodust enda ümber [Matka käigus loon endale lisandväärtust...]	jah *	jah ***	jah ***	jah ***
Vaatlen linde või loomi (nt vaatetornis või binokliga [Matka käigus loon endale lisandväärtust...]	ei	jah ***	jah *	jah ***
Otsin loodusest loomade jälgi [Matka käigus loon endale lisandväärtust...]	ei	jah ***	jah ***	jah ***
Naudin looduse hääli (linnulaul, merekohin, tuul [Matka käigus loon endale lisandväärtust...]	ei	jah ***	jah ***	jah ***

Märkused:

1. Jah tärnid, mille väärtused on statistiliselt kajastatud järgmiselt: \*\*\*  $p < 0.001$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*  $p < 0.05$ .
2. Ei tähendab antud tunnuse mitte olulisust matkaja profiili osas.

**Lihtlitsents lõputöö salvestamiseks (tähtajatu piirang)  
ning juhendaja kinnitus lõputöö kaitsmisele lubamise kohta**

Mina, Lili Veesaar,  
(09.06.1980)

1) annan Eesti Maaülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud lõputöö  
Jalgsi matkajate motivatsiooni ja rahulolu uuring Eesti matkaradadel,

mille juhendaja on Marika Kose,

salvestamiseks säilitamise eesmärgil sh digitaalarhiivis DSpace säilitamise eesmärgil, kuni  
autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

2) olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;

3) kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega  
isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Lõputöö autor *(allkirjastatud digitaalselt)*

Tartu, 21.05.2021

---

**Juhendaja kinnitus lõputöö kaitsmisele lubamise kohta**

Luban lõputöö kaitsmisele.

Marika Kose *(allkirjastatud digitaalselt)*  
*(juhendaja nimi ja allkiri)*

21.05.2021  
*(kuupäev)*